

casall®

INFINITY 1.5 BRUKERHÅNDBOK FOR TREDEMØLLE



Kjære kunde!

Vi er glade for at du har valgt Casall treningsutstyr. Dette kvalitetsproduktet er utviklet for hjemmebruk, og er testet og sertifisert i henhold til den europeiske normen EN 957-1/6. Les instruksjonene nøye før du monterer og bruker utstyret første gang. Behold instruksjonene som referanse ved bruk og vedlikehold.

Vi ønsker deg stor fremgang og mye moro under treningen,

Ditt Casall-team

Kundeservice

For å kunne hjelpe deg på en best mulig måte hvis du får problemer med produktet, ber vi deg vennligst oppgi produktets modellnavn og serienummer.

Disse finner du på klistremerket på undersiden av produktet.

Modellnavn:

Serienummer:

Avfallshåndtering



Casalls produkter kan resirkuleres. Når produktet har endt sin levetid, må du kassere det på en riktig og sikker måte (lokal gjenvinningsstasjon).

Batterier og akkumulatører hører ikke hjemme i husholdningsavfallet.

Vennligst kasser denne artikkelen på riktig måte (lokal gjenvinningsstasjon).

Kontakt

Du får mer informasjon ved å kontakte: kundeservice@casall.se

Råd

Brakerhåndboken er bare ment som referansemateriale for kunden. Casall kan ikke holdes ansvarlig for feil som oppstår på grunn av oversettelsen, eller på grunn av endringer i de tekniske spesifikasjonene for produktet.

Forholdsregler

Før du monterer eller bruker tredemøllen, må du lese følgende instruksjoner nøye. De inneholder viktig informasjon om bruk og vedlikehold av utstyret, og om din egen sikkerhet. Oppbevar disse instruksjonene på et trygt sted for vedlikeholdsformål eller for bestilling av reservedeler.

- **Produktomfang:** Dette produktet er laget for hjemmebruk og testet opp til en maksimal kroppsvekt på 150 kilo.
- **Produktytelse:** Denne tredemøllen er testet etter Europeisk Standard EN 957-1/6 HB. Utstyret egner seg ikke til terapeutisk trening.
- **Produktomfang: Støy:** Denne tredemøllen oppfyller kravene til standardene for støyforurensning.
- **Produktytelse: Støyen** som tredemøllen produserer, er under 70 db.
- **Vedlikehold av produktet:** For å bevare løpekvaliteten, bør du bruke den medfølgende silikonsprayen mellom båndet og løpeflaten hver måned, eller etter en arbeidstid på 100 kilometer.
- **Vedlikehold av produktet:** Søk etter støyende deler: Hvis du skulle høre uvanlige lyder, som slipende eller klakkende lyder, bør du prøve å lokalisere lyden og få tredemøllen reparert av en profesjonell. Pass på at tredemøllen ikke blir brukt før den er reparert.
- **Produktfunksjon:** Hastigheten kan endres av computeren.
- **Sikkerhet ved bruk: Immobilisering:** Formålet med å immobilisere tredemøllen, er å hindre uautorisert bruk. Dette kan oppnås ved å fjerne sikkerhetsnøkkelen fra konsollen, løsne den fra ledningen og legge den på et utilgjengelig sted.
- **Sikkerhet ved bruk:** Slik går du av tredemøllen i en nødsituasjon: Følg trinnene nedenfor hvis du opplever smerte, føler deg svimmel eller må stoppe tredemøllen i en nødsituasjon: 1. Hold tak i håndtakene 2. Sett føttene på plattformen på hver side av båndet 3. Trekk sikkerhetsnøkkelen ut av konsollen.
- **Sikkerhet ved bruk: Nødstoppfunksjonen:** Sikkerhetsnøkkelen fungerer som nødstop. I en nødsituasjon fjerner du sikkerhetsnøkkelen fra konsollen slik at tredemøllen stopper.

- **Bruksområde:** Apparatet skal ikke brukes av personer med en vekt på over 150 kg.
- **Bruksområde:** Dette produktet er utviklet for fysisk trening av voksne. Påse at barn bare bruker det under oppsyn av voksne.
- **Bruksmiljø:** Påse at de som er til stede, er klar over mulige farer, f.eks. bevegelige deler under

trening.

- Bruksmiljø: Kontroller at det er plass nok til å bruke tredemøllen, den må ha en klaring bak på 2 meter i lengden og 1 m i bredden, og 1 m på hver side.
- Bruksmiljø: Plasser tredemøllen på et jevn underlag som ikke er glatt.
- Bruksmiljø: Sørg for at væsker eller svette aldri kommer inn i elektronikken.
- Bruksmiljø: Bruk tredemøllen innendørs, og unngå fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i en garasje, på en overbygget terrasse eller i nærheten av vann. Oppbevaring på slike steder vil påvirke garantien.
- Bruksmiljø: Produktet er laget bare for hjemmebruk. Garanti og produsent ansvar omfatter ikke noe produkt eller skade på produkt som skyldes kommersiell bruk.
- Brukerens helse: Rådfør deg med lege før du begynner med et treningsprogram for å få råd om optimal trening.
- Brukerens helse: Feil/for mye trening kan gi helseskader.
- Brukerens helse: Hvis du kjenner deg syk, får brystmerter eller opplever svimmelhet eller åndenød under treningen, må du avslutte treningen øyeblikkelig og kontakte lege.
- Klargjøring av produkt: Påse at treningen bare starter etter riktig montering, justering og inspeksjon av tredemøllen.
- Klargjøring av produkt: Følg trinnene i monteringsanvisningen nøye.
- Klargjøring av produkt: Bruk bare egnet verktøy for montering, og be om assistanse om nødvendig.
- Klargjøring av produkt: Bruk bare originale Casall-deler som levert (se sjekkliste).
- Klargjøring av produkt: Stram til alle justerbare deler for å unngå plutselig bevegelse under trening.
- Klargjøring av produkt: Vi foreslår at du bruker en utstyrsmatte for å hindre skade på underlaget.
- Bruksanvisning: Følg rådene for riktig trening slik de beskrives i anvisningene.
- Bruksanvisning: Ikke bruk tredemøllen uten sko eller med løstsittende sko.

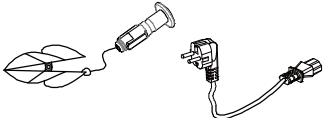


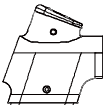
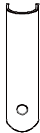

Sikkerhet ved bruk: Vær oppmerksom på plassering og riktig fiksering av justerbare eller bevegelige under montering eller demontering av tredemøllen.

- Sikkerhet ved bruk: Ikke gå av tredemøllen før løpebåndet har stoppet helt.
 - Sikkerhet ved bruk: OBS: Du må aldri stikke noen kroppsdel eller klær inn i tredemøllen mens den kjører eller er klar til bruk.
 - Sikkerhet ved bruk: Fest nødstoppledningen til klærne dine før du starter tredemøllen. Tredemøllen har en nødstoppmekanisme for din sikkerhet. Før du starter treningen, må du feste ledningen med sikkerhetsnøkkelen til klærne dine. Hvis tredemøllen har blitt stanset ved å fjerne sikkerhetsnøkkelen, kan du starte den på nytt ved å sette nøkkelen inn igjen. Båndet på tredemøllen har ingen automatisk omstart. Du kan forhindre uautorisert bruk av tredemøllen ved å ta ut sikkerhetsnøkkelen og gjemme den på et trygt sted. Hvis det skulle oppstå en nødsituasjon, må du holde godt fast i håndtakene eller støttestangen med begge hender og gå av tredemøllen via den sklislire overflaten på plattformen på hver side av båndet. Aktiver nødstoppmekanismen.
 - Sikkerhet ved bruk: Oppbevar sikkerhetsnøkkelen på et trygt sted der barn ikke får tak i den!
 - Strømsikkerhet for produktet: Enheten krever en strømforsyning på AC220V-240V, 50 / 60Hz. Den
-

skal kobles til en sikkerhetskontakt med en dedikert 10A sikring. Før du slår på og bruker enheten, må du sjekke at den er koblet til strømforsyningen på riktig måte (se merking).

- Vedlikehold av produktet: Hvis utstyret brukes regelmessig, bør du kontrollere alle komponentene hver 1. – 2. måned. Pass særlig på at bolter og muttere er strammet skikkelig til. Dette gjelder særlig boltene som sikrer håndtakene.
 - Vedlikehold av produktet: Feil utførte reparasjoner og strukturelle endringer (f.eks. fjerning eller utskifting av originaldeler) kan sette sikkerheten til brukeren i fare.
 - Vedlikehold av produktet: Skadde komponenter kan true sikkerheten din, eller redusere levetiden for utstyret. Derfor bør slitte eller skadde deler skiftes umiddelbart, og brukeren bør la være å bruke utstyret før dette er gjort.
 - Vedlikehold av produktet: Bruk bare originale Casall-reservedeler.
 - Vedlikehold av produktet: Du må ikke under noen omstendigheter utføre elektriske reparasjoner eller endringer selv. Sørg alltid for at slikt arbeid blir utført av kvalifisert elektriker/mekaniker, eller etter råd fra det tekniske støtteamet.
 - Vedlikehold av produktet: Koble apparatet fra strømmettet før du utfører reparasjon, vedlikehold eller rengjøring.
-

A. SJEKKLISTE FOR INNHOLD



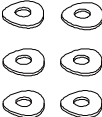


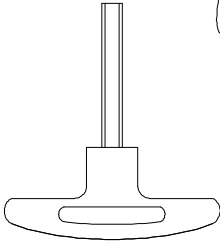

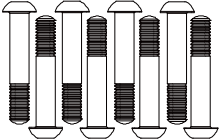


| 108 | C | E | 203 | 202 | 204 | 208 |
|---|----|---|---|---|---|---|
| 1X | 1X | 1 x | 2X | 2X | 2X | 2X |
|  | |  |  |  |  |  |

205

2 X

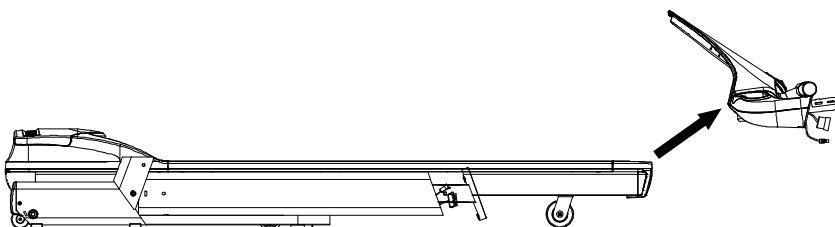
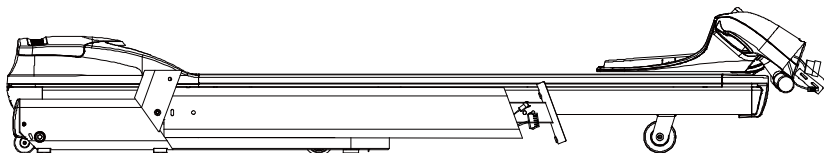


B. SAMMENLIGNINGSDIAGRAM FOR DELER

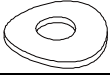
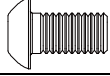

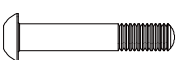
| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|
| 844 4X15MM 6X | 845 4X12MM 2X | 808 8MM 6X | 810 M8X18X18 2X | 223 2X | A 5mm 1X | B 1X |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 806 M8X45X15 8X | | 824 M8X52X17 2X | | 826 8X17X1.5 2X | | |
|  | |  | |  | | |

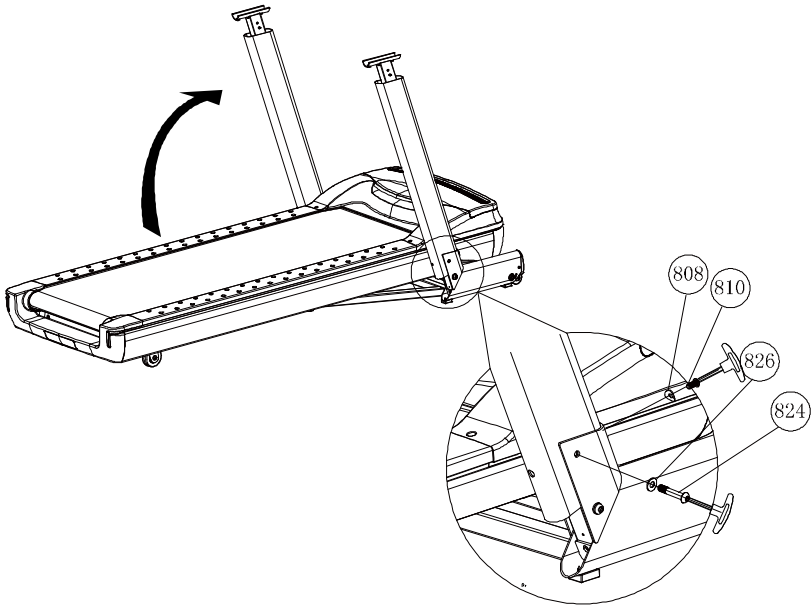
Monteringsanvisning

1.






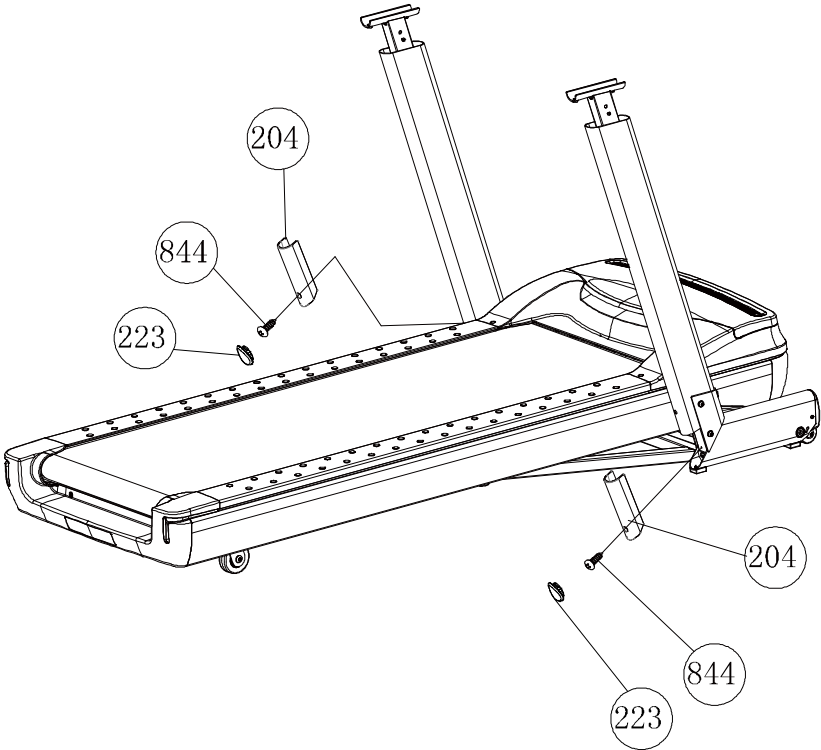
2.

| | | |
|-----|----|---|
| 808 | X2 |  |
| 810 | X2 |  |
| 826 | X2 |  |
| 824 | X2 |  |




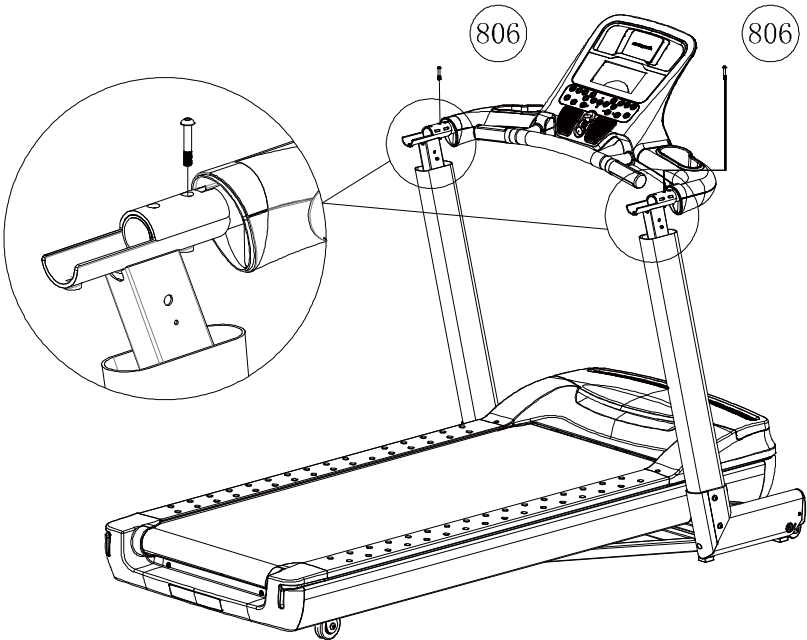
3.

| | | |
|-----|----|---|
| 844 | X2 |  |
| 204 | X2 |  |
| 223 | X2 |  |

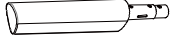


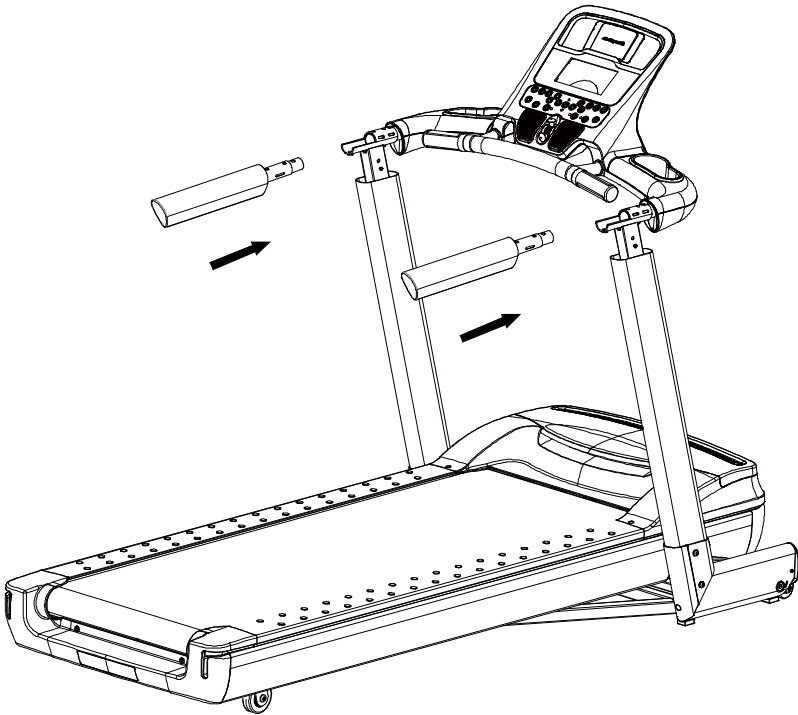
4.

| | | |
|-----|-----|---|
| 806 | X 2 |  |
|-----|-----|---|

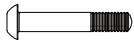



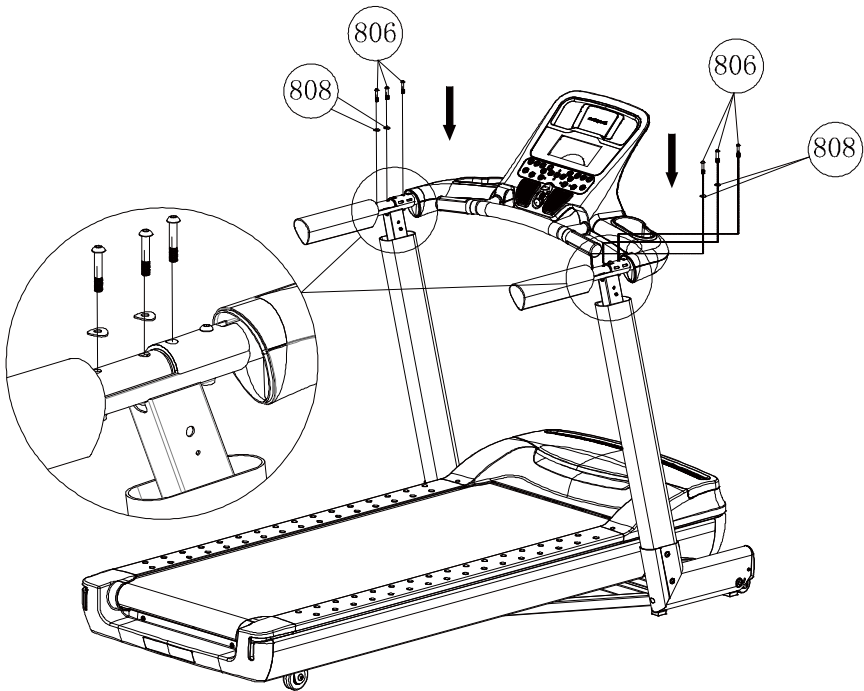
5.

| | | |
|-----|----|---|
| 205 | X2 |  |
|-----|----|---|

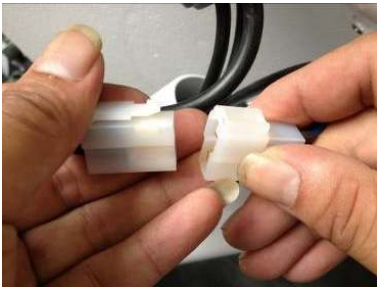
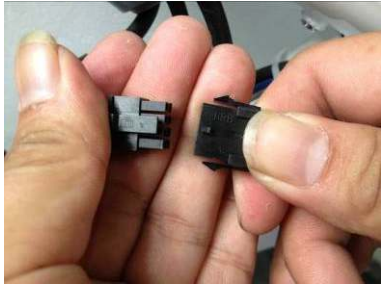
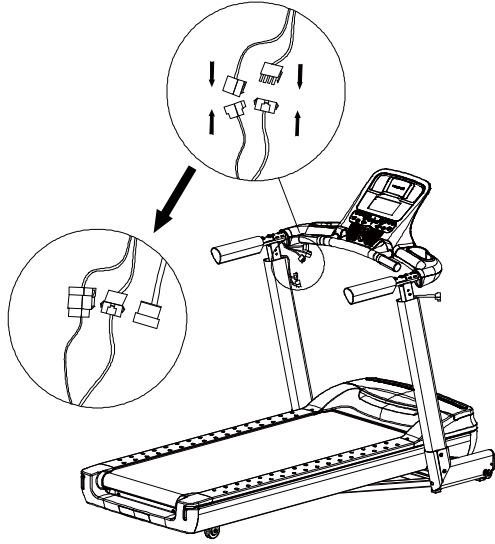


6.




| | | |
|-----|----|---|
| 806 | X6 |  |
| 808 | X4 |  |



7.





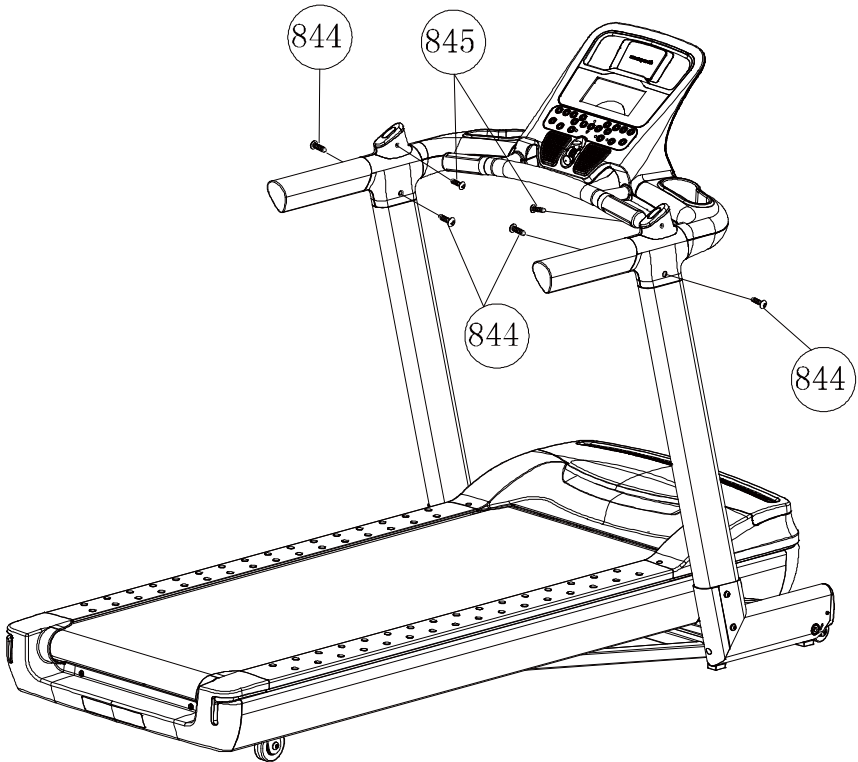
8.

| | | |
|-----|----|---|
| 208 | X2 |  |
| 202 | X2 |  |
| 203 | X2 |  |



9.

| | | |
|-----|----|---|
| 844 | X4 |  |
| 845 | X2 |  |



Slå på computeren

1. Sett inn støpselet



2. Slå på strømbryteren



3. Sett

sikkerhetsnøkkele

n inn i åpningen i

konsollen



4. Trykk lett på

sikkerhetsnøkkelen, og

vipp den opp for å få lys

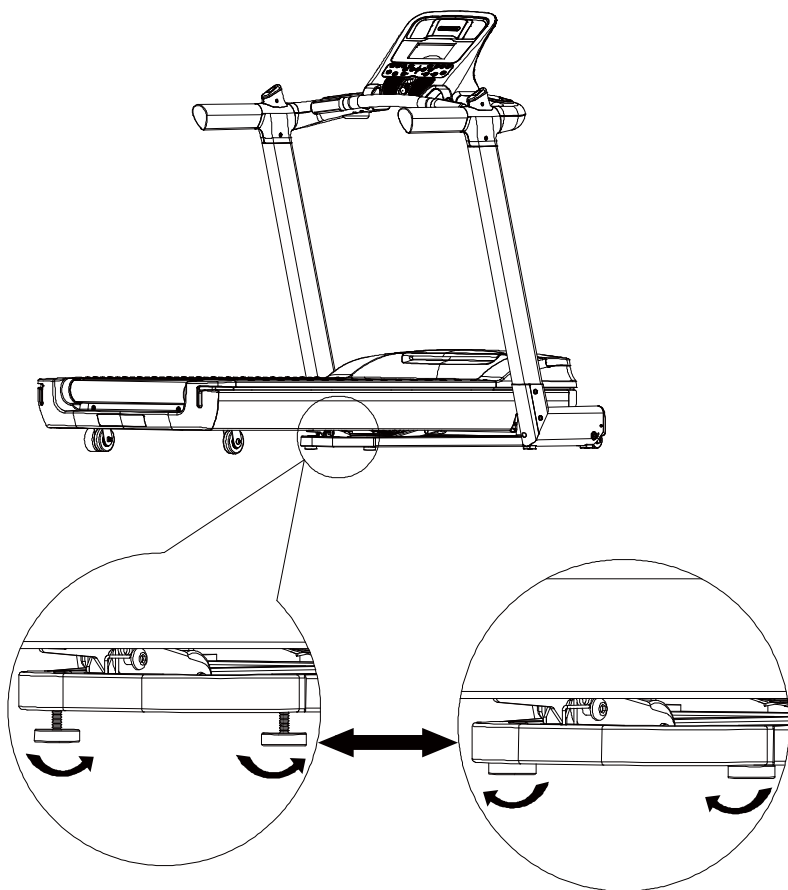
på LCD-skjermen



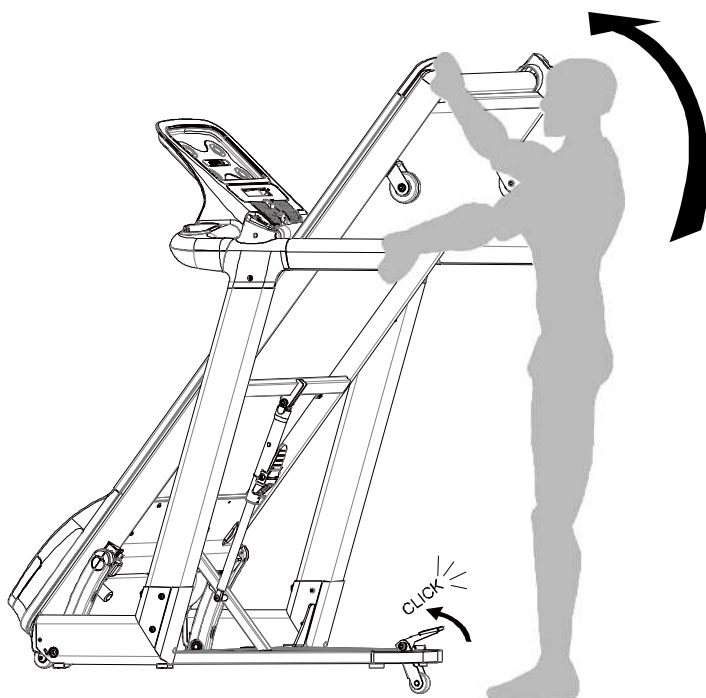
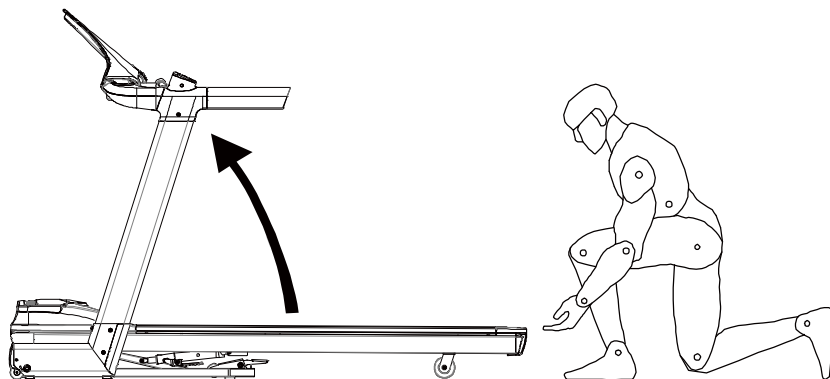
Justerbar pute

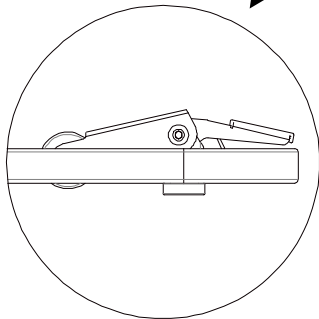
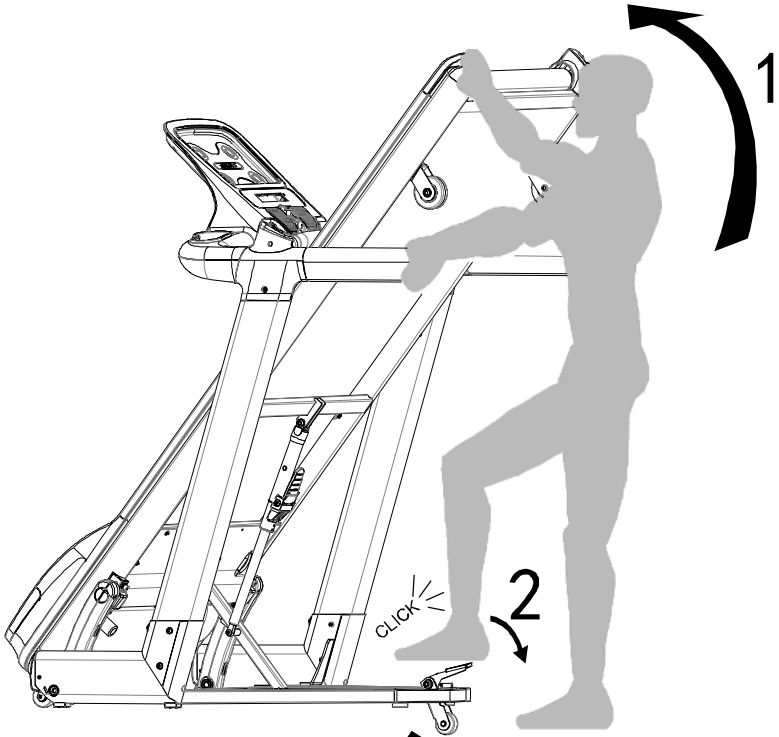
Justering av føttene

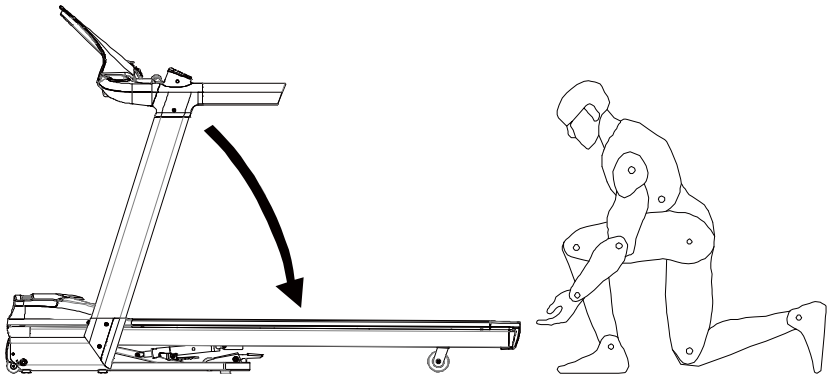
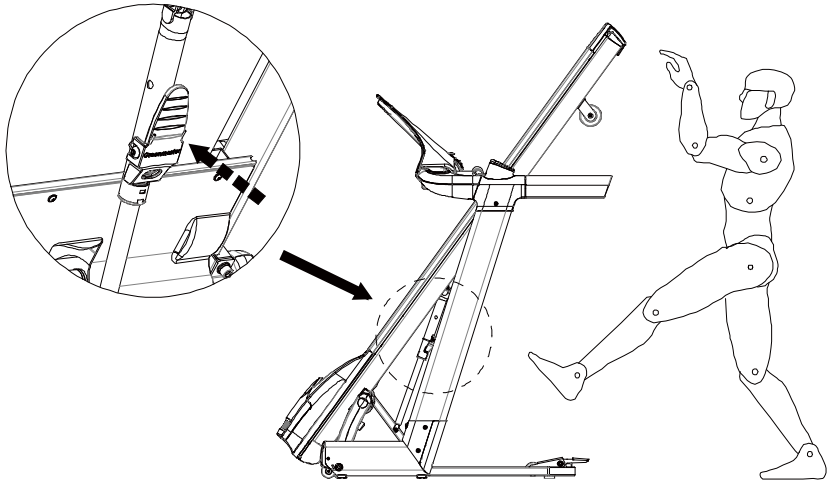
Hvis tredemøllen står skjevt på grunn av at gulvet er ujevnt, bør du justere føttene på tredemøllen. Dette gjøres ved å skru føttene inn eller ut til tredemøllen står støtt på gulvet.



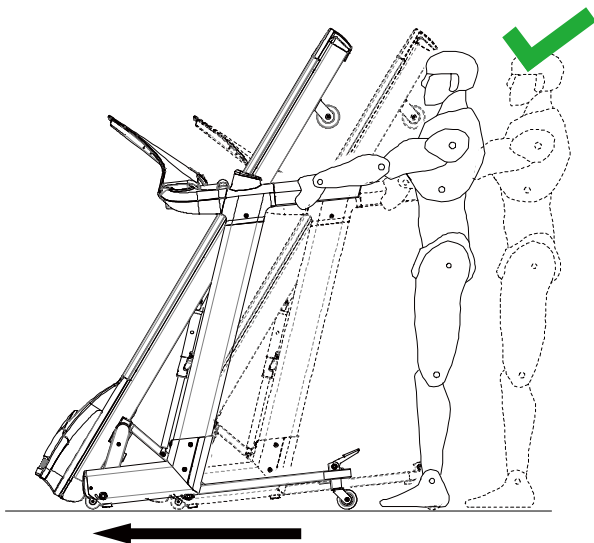
Slå sammen/ut







Transport

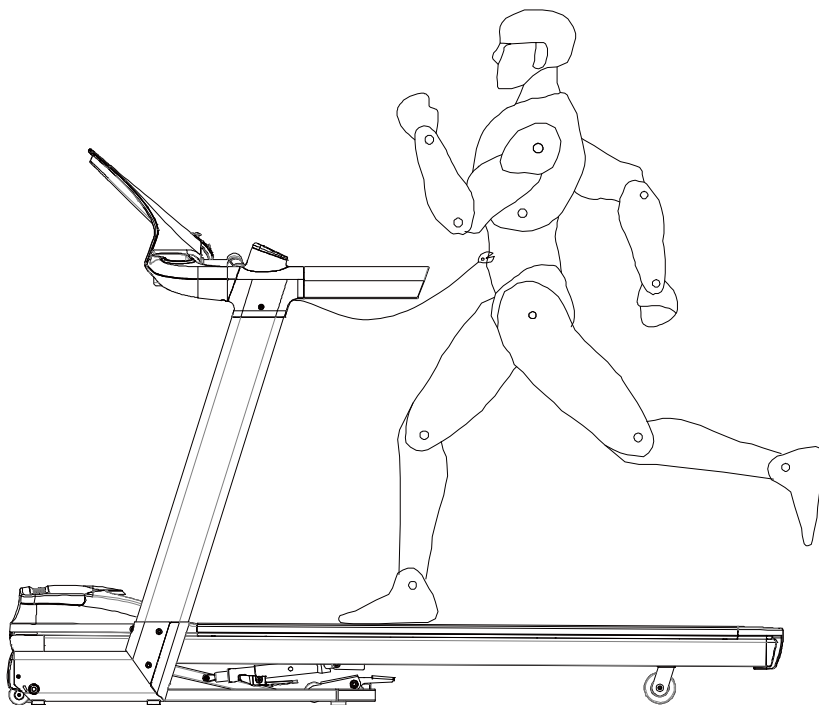


Riktig bruk

Riktig biomekanisk posisjon: Se på bildet til venstre. Det blir lettere å løpe rett på tredemøllen hvis du fester blikket på et fast punkt foran deg i rommet. Løp som om du vil nærme deg dette punktet. Hold alltid en slik avstand at du kan gripe den fremre støttestangen.

Viktigste treningstype: Dette utstyret fokuserer på underkroppen, og kan brukes til å trene musklene i lår og legger

Viktig: Feil/for mye trening kan gi helseskader.



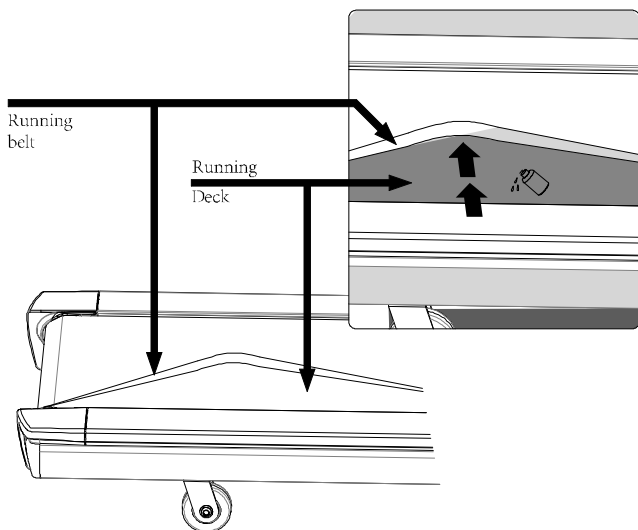
GB: SMØRING AV LØPEBRETTET:

Løpebåndet kommer ferdig smurt fra fabrikk. Det anbefales imidlertid at du kontrollerer smøringen av løpebrettet med jevne mellomrom for å sikre optimal ytelse. Kontroller smøringen av løpebeltet hver 4. – 6. uke etter de første 100 miles/kilometerne.

Hver 30. dag eller 30. time bør du løfte opp kanten på løpebåndet og kjenne på løpebrettet med hånden så langt inn du kan. Hvis løpebrettet føles klebrig, er det ikke nødvendig å smøre det. Hvis det føles tørt, følger du instruksjonene nedenfor. Bruk en silikon som ikke er petroleumsbasert.

Slik smører du løpebåndet:

1. Plasser løpebåndet slik at sømmen befinner seg midt oppå løpebrettet.
2. Monter spraydysen på flasken med smøremiddel, hvis det kreves dysse.
3. Løft opp kanten på løpebåndet og plasser spraydysen mellom løpebåndet og løpebrettet ca. 6" cm fra fronten på tredemøllen. Spray silikon på løpebrettet mens du fører dysen bakover. Gjenta prosedyren på den andre siden av båndet. Spray i ca. 4 sekunder på hver side.
4. La silikonmiddelet virke i 1 minutt før du bruker tredemøllen.



JUSTERING AV LØPEBÅNDET

Denne informasjonen er en del av det vedlikeholdet som brukeren skal utføre selv, og må gjøres med jevne mellomrom*

Riktig vedlikehold er svært viktig for å sikre at tredemøllen alltid er i best mulig stand. Mangelfullt vedlikehold kan skade eller forkorte levetiden for tredemøllen, og overskride dekningsen til den **BEGRENSEDE GARANTIE**.

VIKTIG: Bruk aldri slipende rengjøringsmidler eller løsemidler til å rengjøre tredemøllen. For å unngå skade

på computeren, må du holde den unna væsker og direkte sollys. Undersøk og etterstram alle deler av tredemøllen regelmessig. Slitte deler må skiftes ut umiddelbart.

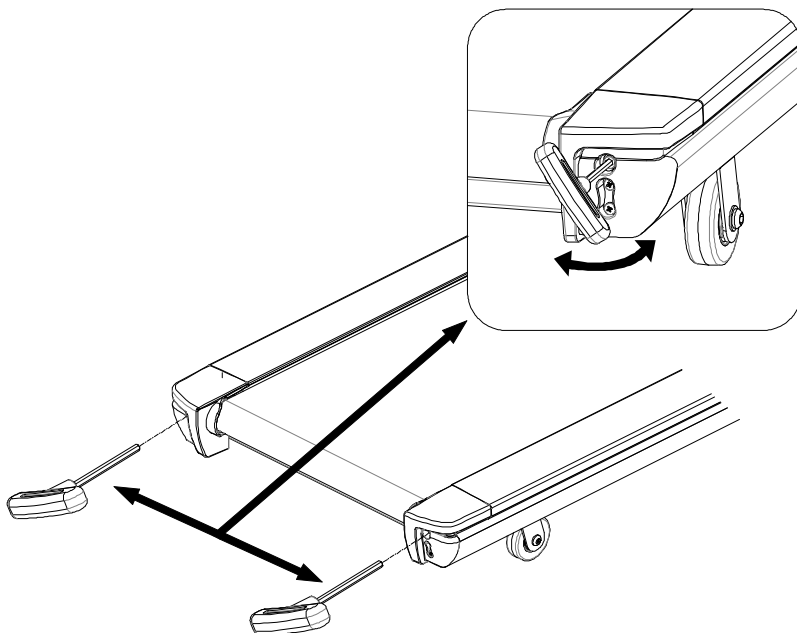
Justering av løpebåndet

Løpebåndet er korrekt justert fra fabrikk. Uforutsette forhold som transport, ujevnt underlag eller lignende kan imidlertid føre til at båndet beveger seg mot en av sidene og slites mot sidelisten eller endehettene. For å få båndet tilbake i riktig posisjon, følger du veiledningen nedenfor:

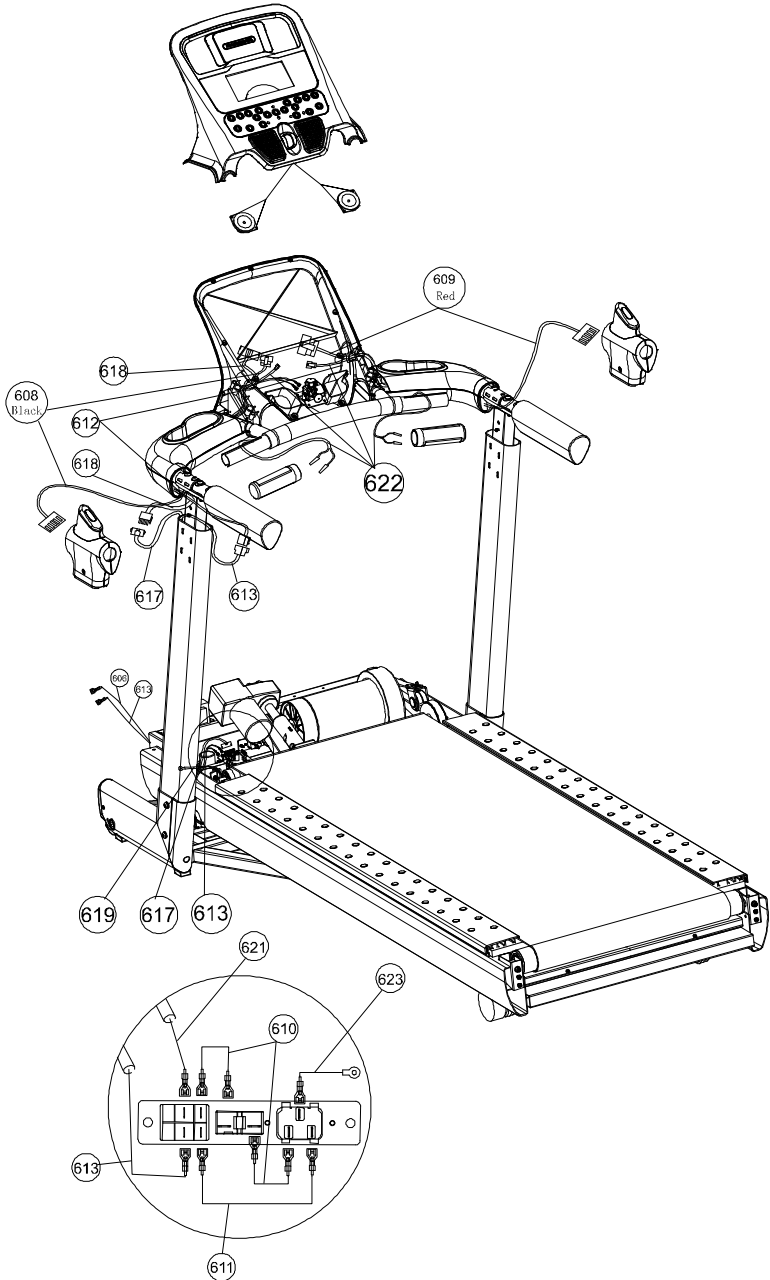
Hvis båndet bare har beveget seg 1–2 mm, vil ikke dette påvirke driften av tredemøllen.

1. Hvis båndet drar mot høyre, dreier du venstre justeringsskruer $1/4$ omdreining mot urviseren. Kontroller om båndet fortsatt drar mot høyre.
2. Hvis båndet drar mot venstre, dreier du venstre justeringsskruer $1/4$ omdreining med urviseren. Kontroller om båndet fortsatt drar mot venstre. Hvis båndet fortsatt drar mot venstre, dreier du høyre justeringsskruer mot urviseren.
3. Hvis båndet virker løst, strammer du bare begge skruene jevnt $1/4$ omdreining. Hvis det virker stramt, løsner du begge skruene jevnt $1/4$ omdreining.

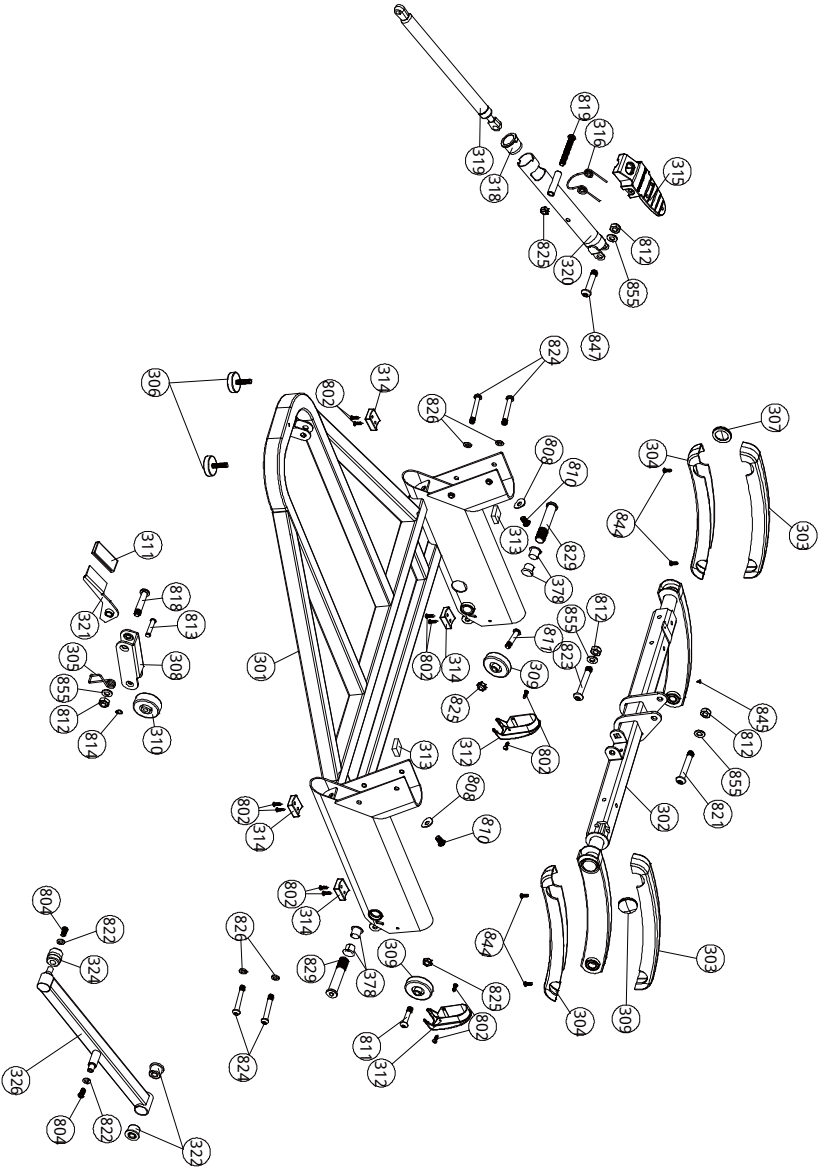
ADVARSEL! Ikke stram rullene for mye! Dette vil føre til økt slitasje på rullelagrene!



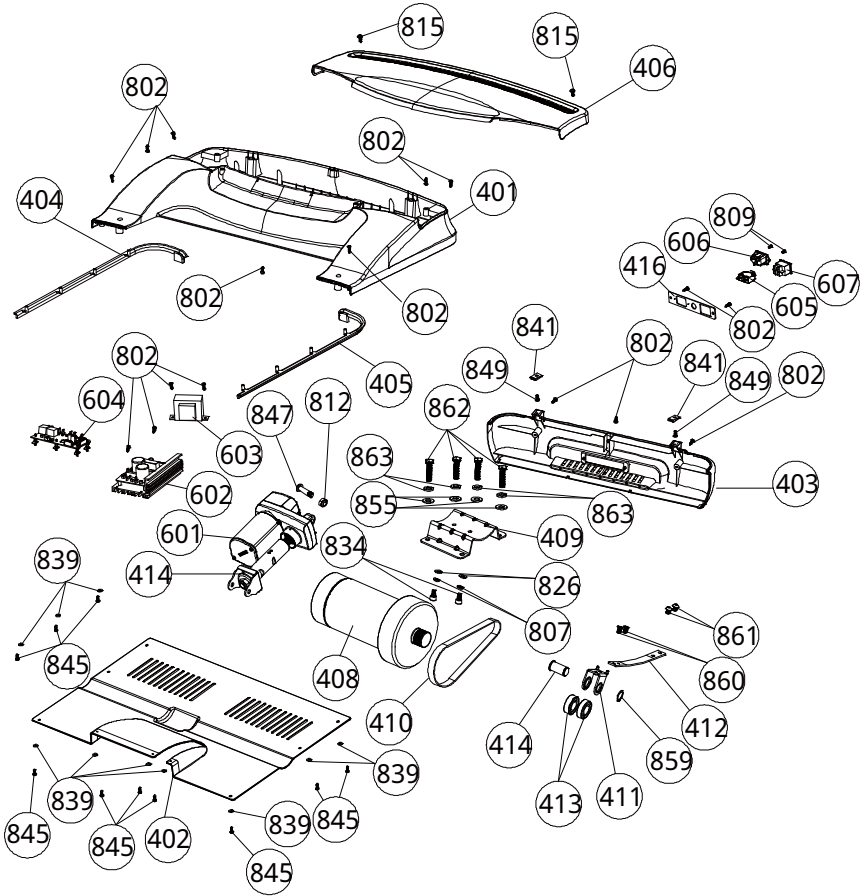
Koblingskjema



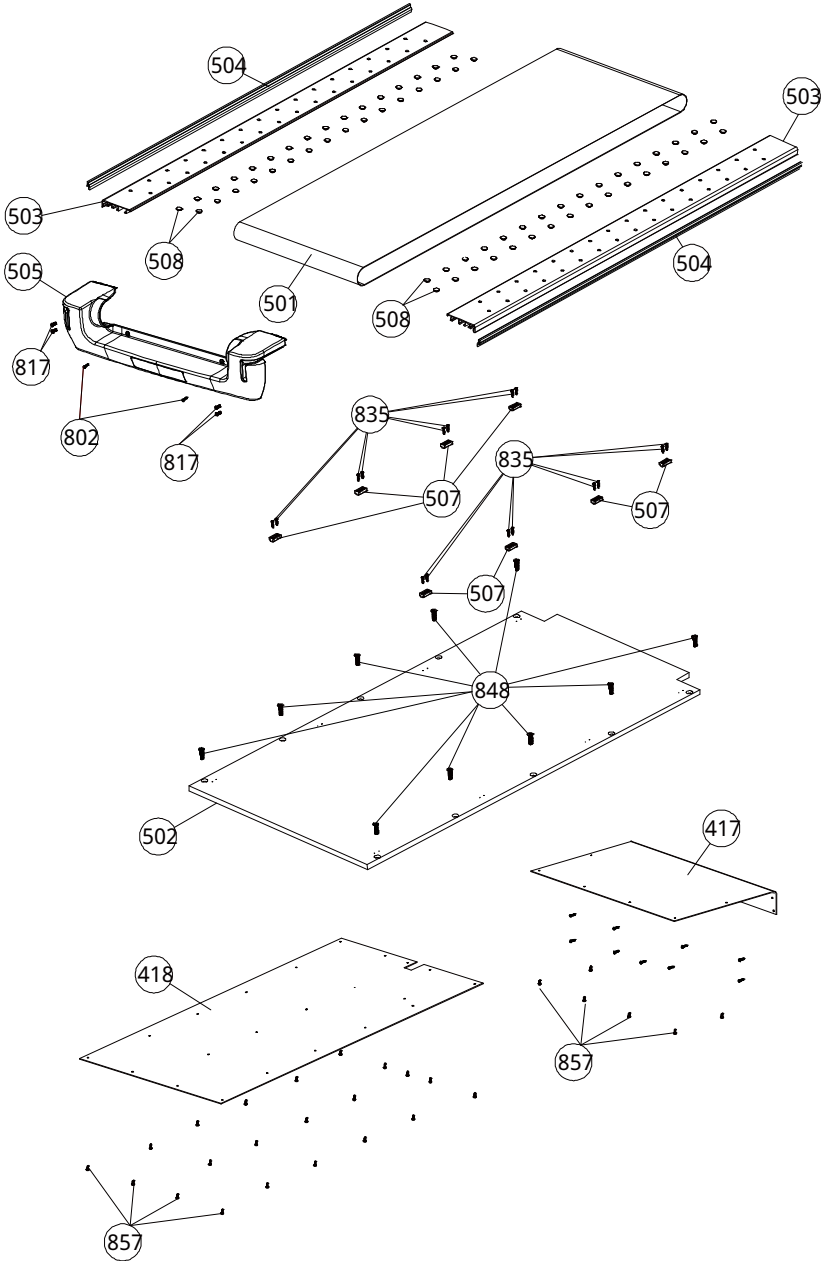
2.



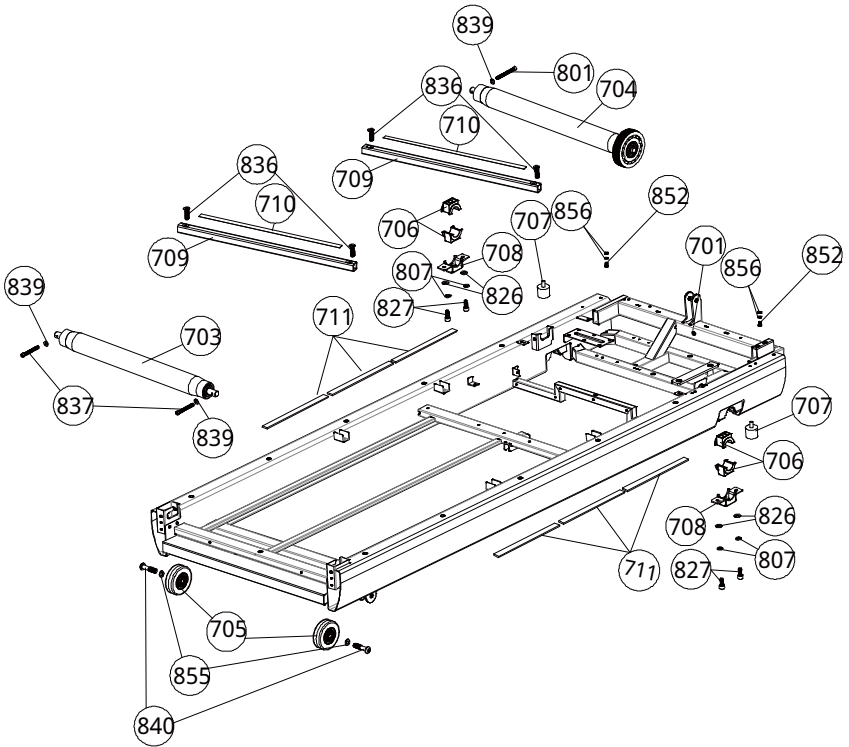
3.



4.



5.



Reservevedelsliste

| Del nr. | Delenavn | Antall |
|----------------|--------------------------------------|---------------|
| 101 | Konsollhus – overdel | 1 |
| 102 | Konsollhus – underdel | 1 |
| 103 | Monteringsplate for sikkerhetsnøkkel | 1 |
| 104 | Uttak for sikkerhetsnøkkel | 1 |
| 105 | Sikkerhetsnøkkel | 1 |
| 106 | Høytaler | 2 |
| 107 | Monteringsramme for computer | 1 |
| 108 | Computertastatur | 1 |
| 109 | Vattert plate | 1 |
| 112 | Venstre flaskeholder – over | 1 |
| 113 | Høyre flaskeholder – over | 1 |
| 114 | Venstre flaskeholder – under | 1 |
| 115 | Høyre flaskeholder – under | 1 |
| 116 | Håndtakssett, foran | 1 |
| 117 | Konsollrørsett – venstre | 1 |
| 118 | Konsollrørsett – høyre | 1 |
| 119 | Håndtakssett for pulssensorer | 2 |
| 201 | Konsollstangrør | 2 |
| 202 | Deksel til håndtak – venstre | 2 |
| 203 | Deksel til håndtak – høyre | 2 |
| 204 | Deksel for konsollstangrør, under | 2 |
| 205 | Håndtakssett | 2 |
| 207 | Bevegelsessensor | 2 |
| 208 | Håndtaksdeksel | 2 |

| Del nr. | Delnavn | Antall |
|---------|---|--------|
| 223 | Gummiplugg for konsollstang – OD14X6.5 | 2 |
| 301 | Understell | 1 |
| 302 | Hellingsramme | 1 |
| 303 | Deksel for hellingsramme – over | 2 |
| 304 | Deksel for hellingsramme – under | 2 |
| 305 | 089 Fjær 2.0X ϕ 14X4 | 1 |
| 306 | Justeringspute i gummi til understell – bak 36 X 10-M8X25 | 2 |
| 307 | Ringdeksel for hellingsramme, venstre | 1 |
| 308 | Feste for transporthjul | 1 |
| 309 | Ringdeksel for hellingsramme, høyre | 1 |
| 309 | Understell, transporthjul, foran ID8.5XOD50X25 | 2 |
| 310 | Understell, transporthjul, bak ID8X50X18 | 1 |
| 311 | Sammenslåingssperre, plastdeksel | 1 |
| 312 | Understell, deksel for transporthjul, foran | 2 |
| 313 | Skumpute – 30X30X10MM | 2 |
| 314 | Understell, gummipute – 25X28X11XR24 | 4 |
| 315 | Demper for sammenslåingssperre | 1 |
| 316 | Fjær ϕ 2.0X 6 X16.5 | 1 |
| 318 | Nylondeksel for demper 22.5X28.2X22 | 1 |
| 319 | Gassfylt støtdemper? | 1 |
| 320 | Støtdemperrør | 1 |
| 321 | Sammenslåingssperre | 1 |
| 322 | Støtteforing for sammenslåing ID10X22X26X15 | 2 |
| 324 | Støtteinnsats for sammenslåing ID10XOD24X24.5 | 1 |
| 326 | Sammenslåingsstøtte | 1 |

| Del nr. | Delenavn | Antall |
|----------------|--|---------------|
| 378 | Smørefrie lagere 14X15X1.0 | 4 |
| 401 | Motorpanser | 1 |
| 402 | Motordeksel, under | 1 |
| 403 | Motordeksel, foran | 1 |
| 404 | Motordeksel, dekorlist, venstre | 1 |
| 405 | Motordeksel, dekorlist, høyre | 1 |
| 406 | Deksel for motorventilasjon | 1 |
| 408 | Motor | 1 |
| 409 | Motorfeste | 1 |
| 410 | Drivrem | 1 |
| 410 | OD19.95X39 aksel | 1 |
| 411 | Festeplate for spennlager | 1 |
| 412 | Festeplate for spennlager | 1 |
| 413 | Lager 6004 | 2 |
| 414 | Drivhylse for løftemotor | 1 |
| 416 | Kretskort | 1 |
| 417 | Hovedramme, deksel for løpebånd, foran | 1 |
| 418 | Hovedramme, deksel for løpebånd, bak | 1 |
| 501 | Løpebånd | 1 |
| 502 | Løpebane | 1 |
| 503 | Sidekant | 2 |
| 504 | Sidekant, dekorlist | 2 |
| 505 | Sidekant, bakre endeplugg | 1 |
| 507 | Sidekant, markering | 8 |
| 508 | Sklisikker gummiplugg | 62 |

| Del nr. | Delenavn | Antall |
|----------------|--|---------------|
| 601 | Løftemotor | 1 |
| 602 | Kontrollpanel for motor | 1 |
| 603 | Transformator | 1 |
| 604 | Kontrollpanel for helling | 1 |
| 605 | Elektrisk vern | 1 |
| 606 | Stikkontakt | 1 |
| 607 | Strømbryter | 1 |
| 608 | Ledning, bevegelsessensor – rød 600 mm | 1 |
| 609 | Ledning, bevegelsessensor – svart 600 mm | 1 |
| 610 | Enkelleder – rød – 150 mm | 2 |
| 611 | Enkelleder – hvit – 150 mm | 1 |
| 612 | Blå/grå 2 kabler – over 750 mm | 1 |
| 613 | Blå/grå 2 kabler – under 2 250 mm | 1 |
| 616 | 6-pinnars kabel – 220 mm | 1 |
| 617 | 8-pinnars kabel – nedre 2 250 mm | 1 |
| 618 | 8-pinnars kabel – øvre 600 mm | 1 |
| 619 | Jordingsledning – 300 mm | 1 |
| 622 | Ledning for pulssensor – 600 mm | 2 |
| 623 | Jordingsledning – 220 mm | 1 |
| 701 | Hovedramme | 1 |
| 703 | Bakre rullerør+aksel | 1 |
| 704 | Fremre rullerør+aksel | 1 |
| 705 | Bakre trinse | 2 |
| 706 | Nylon 25.6X25X41.6XR17 | 4 |
| 707 | Gummipute med akse | 2 |

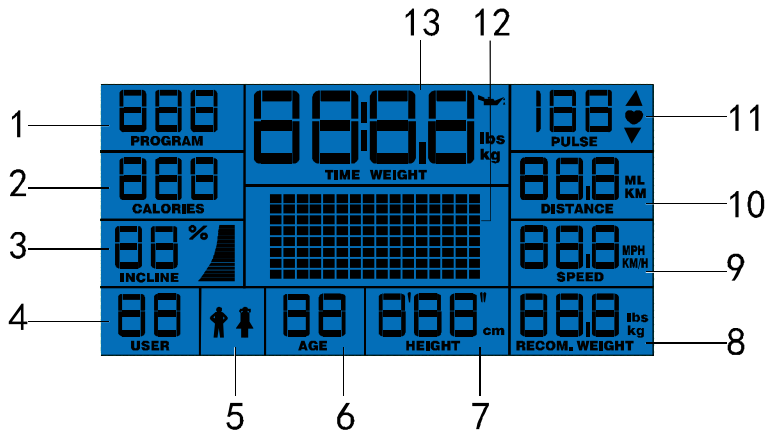
| Del nr. | Delenavn | Antall |
|---------|---|--------|
| 708 | Holder, støtterør for heving | 2 |
| 709 | Tverrstag | 2 |
| 710 | Skumlist for tverrstag – 15XL400XT3.0 | 2 |
| 711 | Skumlist for hovedramme – 25XL300XT3.0 | 7 |
| 801 | Innvendig sekskant M6X70X70 | 1 |
| 802 | M4X15 Skrue | 45 |
| 804 | M6X17 skrue/skive | 2 |
| 806 | Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M8X42x10 | 8 |
| 807 | Fjærskive ϕ 8X 14 X2 | 10 |
| 808 | Spennskive ϕ 8.5X20.5X2 | 6 |
| 809 | Rundhodet krysshullskrue M3X8 | 2 |
| 810 | Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M8X18 | 2 |
| 811 | Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M8X36 | 6 |
| 812 | Låsemutter M10 | 5 |
| 813 | ϕ 8X36 Bolt | 1 |
| 814 | M8 C-klips | 1 |
| 815 | M5X10 skrue/skive | 2 |
| 817 | Rundhodet krysshullskrue M5X14 | 8 |
| 818 | Skrue med innvendig sekskant M10X52 | 1 |
| 819 | Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M8X65 | 1 |
| 821 | Skrue med innvendig sekskant M10X80X35(CAP) | 1 |
| 822 | Skive ϕ 6X13X1.5 | 2 |
| 823 | Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M10X58 | 1 |
| 824 | Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M8X52x17 | 4 |

| Del nr. | Delenavn | Antall |
|---------|--|--------|
| 825 | Låsemutter M8 | 3 |
| 826 | Skiveϕ8X17X1.5 | 10 |
| 827 | Skrue med innvendig sekskant M8X20X20(CAP) | 4 |
| 829 | Skrue med innvendig sekskant, flatt hode M14X80X24.5 | 2 |
| 834 | Skrue med innvendig sekskant M8X12X12(CAP) | 2 |
| 835 | M4X19 Skrue | 16 |
| 836 | Krysshullskrue M8X25 | 4 |
| 837 | Skrue med innvendig sekskant M6X55 | 2 |
| 839 | Skiveϕ6X13X1.5 | 13 |
| 840 | Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M10X38X10 | 2 |
| 841 | Metaldel 21X13X0.7 | 2 |
| 844 | M4X15 Skrue | 10 |
| 845 | M4X12 Skrue | 58 |
| 847 | Innvendig sekskant, halvrundt hode M10X30X30 | 2 |
| 848 | Krysshullskrue M8X30X30 | 10 |
| 849 | M4.2X16 Skrue | 2 |
| 852 | Skrue med utvendig sekskant M5X15 | 2 |
| 855 | Skiveϕ10X20X1.5 | 10 |
| 856 | Tynn mutter M5 | 4 |
| 857 | Krysshullskrue M4X12 | 2 |
| 858 | Plastinnsats | 4 |
| 859 | M20 C-klips | 1 |
| 860 | Krysshullskrue M6X10X10 | 2 |
| 861 | Skrue med innvendig sekskant, halvrundt hode M8X15X15 | 2 |

| Del nr. | Delenavn | Antall |
|----------------|---------------------------------------|---------------|
| 862 | Skrue med utvendig sekskant M10X20X20 | 4 |
| 863 | Fjærskiveϕ10X17X3 | 4 |
| 901 | Monteringssett | 1 |
| 903 | IWM-vektskala | 1 |
| C | Strømkabel | 1 |
| E | Silikonflaske | 1 |

1.5T BETJENING AV COMPUTEREN

LCD-SKJERM



(1) PROGRAMMES

9 PROGRAMMER, IWM, P1 til P8

(2) CALORIES (kalorier)

Kalorier kan være fra 0 til 990

(3) INCLINE (helling)

Laveste hellingsnivå er 0, høyeste hellingsnivå er 12

(4) USER CODE (brukerkode)

Valgt brukerkode fra U1 til U7

(5) GENDER (kjønn)

Mann og kvinne, standardvisningen er mannlig ikon

(6) AGE (alder)

Alder fra 10 til 70 år, standardvisningen er 30

(7) HEIGHT (høyde)

Standardvisningen er 165 cm

(8) RECOMMENDATION WEIGHT(anbefalt vekt)

Viser anbefalt vekt

(9) SPEED (hastighet)

Laveste hastighet er 1,0km/t, den høyeste hastigheten er 20 km/t

(10) DISTANCE (distanse)

Distanse fra 0,0 til 99,9 km

(11) PULSE (puls)

Viser faktisk PULS

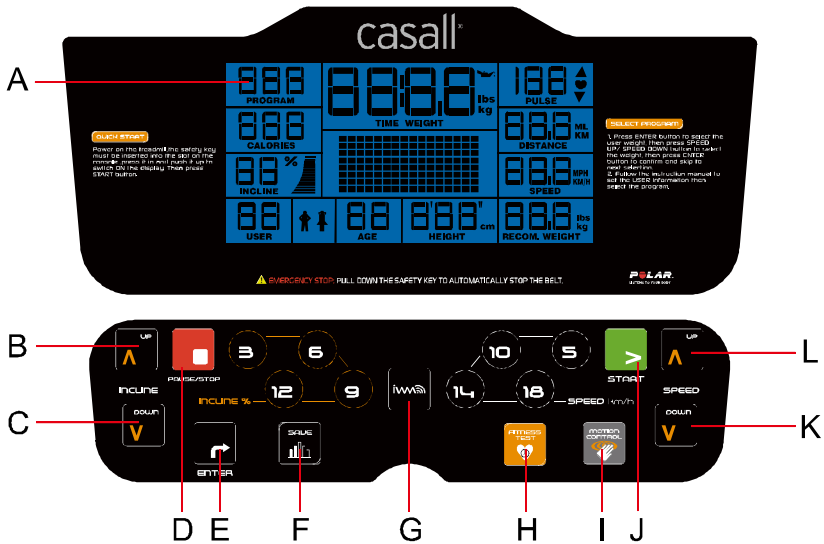
(12) DOT MATRIX (punktmatrise som viser hastighet eller helling)

Viser faktisk hastighet eller helling

(13)TIME/WEIGHT (tid/vekt)

Viser treningstid

Viser vektmåling



| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| LCD | A | G | IWM (Intelligent Weight Management) |
| INCLINE UP (øk helling) | B | H | FITNESS TEST (kondisjonstest) |
| INCLINE DOWN (reduser helling) | C | I | CUSTOM SAVE PROGRAM (lagre tilpasset program) |
| PAUSE /STOP | D | J | START |
| ENTER | E | K | SPEED DOWN (senk hastighet) |
| SAVE (lagre) | F | L | SPEED UP (lagre hastighet) |

Knapper og funksjoner



START

Trykk på START-knappen for å starte løpebåndet. Starthastigheten er 0,6 mph/1 km/t.

START



STOP

Trykk for å stanse løpebåndet.

STOP



ENTER

- Trykk på ENTER for å bekrefte program og forhåndsinnstilte verdier.
- Trykk på ENTER for å velge innstillinger før du trykker på START-knappen.

ENTER



CUSTOM PROGRAM SAVE (lagre tilpasset program)

Velg tilpasset program (C1 – C3), følg instruksjonene og lagre treningsprogrammet. Følg instruksjonene i C1 – C3 CUSTOM PROGRAM.



FITNESS TEST (kondisjonstest)

Trykk på FITNESS TEST-knappen for å aktivere Fitness Test-funksjonen som tester kondisjonen din under treningsøkten. Følg instruksjonene for Fitness Test.



IWM PROGRAMMES (vekthåndteringsprogram)

Trykk på IWM for å starte vekthåndteringsprogrammet.



HASTIGHET «SPEED UP/SPEED DOWN»

a. Trykk én gang på OPP- eller NED-knappen for å øke/senke hastigheten med 0,1 km/t.



- b. Hold knappen inne for å øke/redusere hastigheten kontinuerlig med 0,5 mph per sekund. Slipp knappen når du har oppnådd ønsket hastighet.
- c. Trykk for å velge program og stille inn tilhørende funksjonsverdi.



INCLINE «INCLINE UP/INCLINE DOWN»-knappene

INCLINE

Trykk opp eller ned for å endre hellingsnivået.



DIREKTEKNAPPER FOR HASTIGHET OG HELLING


Trykk på noen av direkteknappene for å justere hastigheten eller hellingen direkte.



MOTION CONTROL (bevegelsessensor)

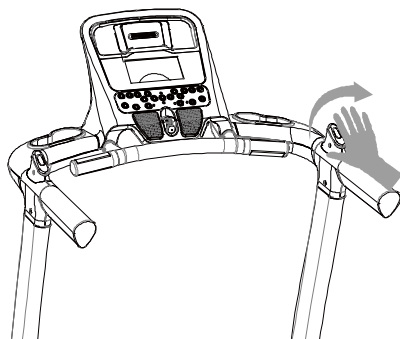
Løpebåndets hastighet kan økes, senkes eller stoppes helt ved hjelp av bevegelsessensorene på håndtakene. Slik går du fram:



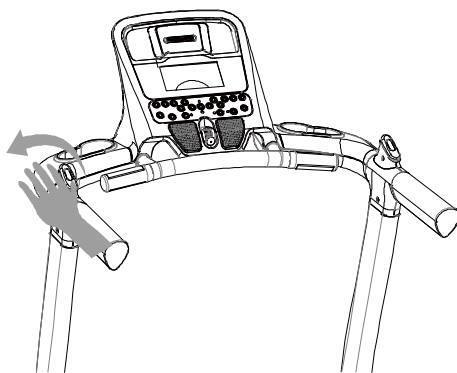
Trykk på  MOTION CONTROL-knappen på konsollen for å aktivere eller deaktivere bevegelsessensoren:

Når MOTION CONTROL-symbolet vises, er MOTION CONTROL-funksjonen aktiv. Når MOTION CONTROL-symbolet ikke vises, er MOTION CONTROL-funksjonen inaktiv.

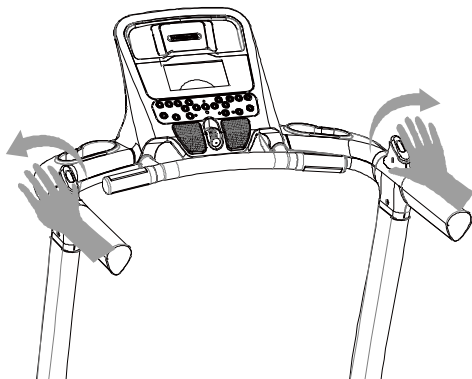
1. For å øke hastigheten, aktiverer du MOTION CONTROL og vifter med høyre hånd ca. 6 cm over bevegelsessensoren på høyre håndtak. Sensoren lager en kort PIPETONE per skanning, og øker hastigheten med 0,1 km/mph per pip. Hvis du holder den høyre hånden ca. 6 cm over høyre sensor, lager sensoren gjentatte PIPETONER etter hverandre, og øker hastigheten raskt med 0,1 km/t /mph per sekund.



2. For å redusere hastigheten, vifter du med venstre hånd ca. 6 cm over bevegelsessensoren på venstre håndtak. Sensoren lager en kort PIPETONE per skanning, og reduserer hastigheten med 0,1 km/mph. Hvis du holder den venstre hånden ca. 6 cm over venstre sensor, lager sensoren gjentatte PIPETONER etter hverandre, og reduserer hastigheten raskt med 0,1 km/t per sekund.



3. Vift med begge hendene ca. 6 cm over begge bevegelsesdetektorene samtidig. Sensoren lager to korte PIP, og så reduseres farten på båndet på tredemøllen til det stopper.



Spille MP3

Tredemøllen er utstyrt med høyttalere.

Koble din iPad eller mobilenhet (med MP3-spiller) til løpebåndet og nyt musikken! På baksiden av konsollen finnes det også et USB-uttak der du kan lade din iPad eller mobilenhet.

USB



POWER ON MODE (PÅ-status)

Når løpebåndet er aktivert, vises teksten «PRESS START TO QUICK START OR ENTER TO SELECT PROGRAM» (trykk på START for å hurtigstarte, eller ENTER for å velge program) på skjermen. Trykk på START-knappen for å aktivere QUICK START MODE, eller på ENTER for velge program i PROGRAM MODE.

| | | |
|---------------|-----------------|------------------------------|
| PI PROGRAM | 00 WEIGHT kg | F PULSE |
| 0 CALORIES | | 00 DISTANCE KM |
| 0% INCLINE | | 00 SPEED KM/H |
| U1 USER | 30 AGE | 160 HEIGHT cm |
| | | 61.4 RECOM. WEIGHT lbs kg |

UNIT CONVERSION MODE (KM/ML) (omregning av hastighet)

Aktiver løpebåndet, trykk på og hold START-knappen inne, og vipp så sikkerhetsnøkkelen opp slik at det blir lys i computeren. UNIT CONVERSION MODE aktiveres. Konsollen lager et PIP og viser aktiv grunninnstilling: km (kilometer) eller ml (miles). Trykk på START-knappen for å veksle mellom km og ml. Trykk på PAUSE/STOP for å bekrefte valget, og gå tilbake til POWER ON-modus. Konsollen lager et lengre PIP mens den lagrer den nye innstillingen. Hvis du vil avslutte UNIT CONVERSION MODE uten å lagre den nye innstillingen, trykker du på PAUSE/STOP-knappen.

SLEEP MODE (hvilemodus)

Computeren til løpebåndet går automatisk inn i SLEEP MODE (hvilemodus) etter 3 minutter uten aktivitet eller bevegelse. Trykk på valgfri knapp for å aktivere POWER ON MODE (PÅ-modus) når computeren er i SLEEP MODE (hvilemodus).

SIKKERHETSØKKELE

For å starte tredemøllen, setter du sikkerhetsnøkkelen i uttaket og vipper den oppover. Sikkerhetsnøkkelen må alltid sitte i uttaket og sikkerhetsklemmen må alltid være festet til klærne før du begynner å trene. Hvis det oppstår problemer og du må stanse tredemøllen raskt, drar du bare i ledningen for å trekke sikkerhetsnøkkelen ut av uttaket. Hvis du vil starte maskinen igjen, slår du av strømbryteren og vipper sikkerhetsnøkkelen oppover. Slå på

strømbryteren på igjen.

**** Ikke bruk sikkerhetsnøkkelen for å slå tredemøllen på/av. Du må alltid slå av tredemøllen med strømbryteren når du er ferdig med treningen. For å slå på tredemøllen, må du alltid sette inn sikkerhetsnøkkelen og vippe den oppover før du slår på strømbryteren.**



QUICK START MODE (hurtigstart)

Slå på tredemøllen og trykk så på START-knappen for å hurtigstarte. Tredemøllen teller ned fra 3 til null, og starter så med en hastighet på 1,0 km/t eller 0,6 mph. Verdiene for Time (treningstid), Distance (distanse) og omtrentlig antall Calories (kalorier) telles opp fra 0. Løpehastigheten vises på skjermen. Trykk på SPEED UP/DOWN-knappen for å endre hastigheten, og INCLINE UP/ DOWN-knappen for å endre hellingen.

Trykk på STOP/ENTER-knappen for å stanse programmet, og START for å starte på nytt. Trykk på STOP/ENTER en gang til for å gå tilbake til POWER ON MODE (PÅ-modus).

COOL DOWN (nedtrapping)

Når et program er ferdig, blinker teksten «COOL» i vinduet der treningstiden pleier å vises, og en nedtrappingsperiode på 50 sekunder starter. Tiden telles ned fra 01:00 til 00:00, hastigheten forblir på 2 mph/3,2 km/t, og hellingen forblir på nivå 0. Trykk på STOP-knappen for å gå tilbake til POWER ON MODE (PÅ-modus). For å pause nedtrappingen, kan du trykke på STOP-knappen når som helst. Trykk på STOP-knappen en gang til for å gå tilbake til POWER ON MODE (PÅ-status).

| | | |
|----------------|--------------|--------------------------|
| P1 PROGRAM | COOL TIME | P PULSE |
| 2 CALORIES | | 00 KM DISTANCE |
| 0 % INCLINE | | 30 KM/H SPEED |
| 01 USER | 30 AGE | 160 cm HEIGHT |
| | | 61,4 kg RECOM. WEIGHT |

FITNESS TEST (kondisjonstest)

FITNESS TEST-funksjonen tester brukeren kondisjon under treningsøkten. Hvor raskt pulsen til brukeren går ned etter treningsøkten, brukes til å vurdere den fysiske formen. Jo raskere pulsen går ned, desto bedre fysisk form. Det går an å lagre resultatet for senere bruk. For å starte kondisjonstesten, trykker du på «FITNESS TEST»-knappen på slutten av en treningsøkt (mens pulsen din fortsatt er høy). Tredemøllen går inn i PAUSE/STOP-status. Plasser begge hendene på håndpulssensorene innen 10 sekunder (har du en modell som er utstyrt med en pulssender i brystbelte, beholder du beltet på og behøver ikke holde på håndpulsene). Pulssensoren leser av pulsen i 10 sekunder og FITNESS TEST-funksjonen aktiveres. TID telles ned fra 01:00 til 00:00. Når nedtellingen er ferdig, vises kondisjonsnivået i (1 – 6) i vinduet for SPEED (hastighet). Jo lavere tall, desto bedre kondisjon. Det går an å lagre resultatet for senere bruk. Etter utført kondisjonstest (1 minutt), kan du gjenoppta treningen ved å trykke på START-knappen.

Du kan når som helst avbryte kondisjonstesten og treningsøkten ved å trykke på STOP/ENTER-knappen og gå tilbake til POWER ON MODE (PÅ-status).

Du kan når som helst avslutte kondisjonstesten og fortsette treningsøkten ved å trykke på START-knappen og gå tilbake til tidligere program.

Hvis pulssensoren ikke kan lese av pulsen når du har trykt på FITNESS TEST-knappen, vises teksten «FAIL» og computeren forblir i PAUSE/STOP-status. Trykk på PAUSE/STOP-knappen for å gå tilbake til POWER ON MODE (PÅ-modus), eller på START-knappen for å gå tilbake til tidligere program.

FITNESS TEST-funksjonen kan ikke aktiveres under COOL DOWN (nedtrapping).

Intelligent Weight Management Program (innstillinger for vekthåndteringsprogram)

1. Slå på strømbryteren med sikkerhetsnøkkelen på plass i uttaket. Trykk på «IWM»-knappen på konsollen til lyset begynner å blinke. Trykk på STOP/ENTER-knappen og SPEED UP/SPEED DOWN-knappene for å fastsette brukerens vekt.
2. Trykk på knappene INCLINE UP/INCLINE DOWN eller SPEED UP/SPEED DOWN for å velge bruker-ID (fra U1 til U7), og trykk så på ENTER for å bekrefte.
3. Når du har tilordnet bruker-ID, vises kjønnsikonene på øvre del av LCD-skjermen. Trykk på knappene INCLINE UP/INCLINE DOWN eller SPEED UP/SPEED DOWN for å veksle mellom det mannlige og det kvinnelige ikonet, og trykk på ENTER-knappen for å velge kjønn.
4. Det neste er å angi alder. Standardalderen er 30, trykk på knappene INCLINE UP/DOWN eller SPEED UP/DOWN for å angi riktig alder. Trykk på ENTER for å bekrefte.
5. Nå skal du angi høyde. Trykk knappene INCLINE UP/DOWN eller SPEED UP/SPEED DOWN for å angi høyden, og trykk på ENTER-knappen for å bekrefte.
6. Når du er ferdig med alle profillinstillingene, vil konsollen vise den anbefalte vekten i «RECOM.». Den anbefalte vekten beregnes etter brukerens høyde og vekt i forhold til en standardinnstilt BMI-verdi. Sammenlign den faktiske kroppsvekten med den anbefalte kroppsvekten. Computeren kan også automatisk generere personlige treningsprogram med mål for kalorier og distanse. Trykk på START-knappen og begynn treningen! Når treningsprogrammet har startet, regnes målverdiene for kaloriforbrenning og distanse ned til null. Tredemøllen justerer hastighet og helling automatisk.
7. Du kan justere hastigheten og hellingen selv ved å trykke på knappene for INCLINE UP/DOWN eller SPEED UP/DOWN under treningen. Treningstiden endres ut fra endringene i hastighet og helling. Hvis du for eksempel øker hastigheten manuelt, vil treningstiden bli tilsvarende kortere. På den måten stemmer den forhåndsinnstilte målverdien for kaloriforbrenningen overens med den nye, kortere treningstiden.

Alle treningstallene vil bli vist på skjermen når du starter treningen, og tallene skannes automatisk under treningen.

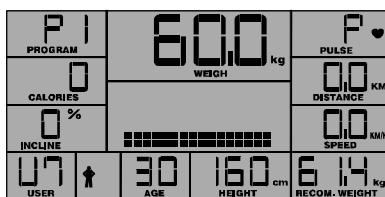
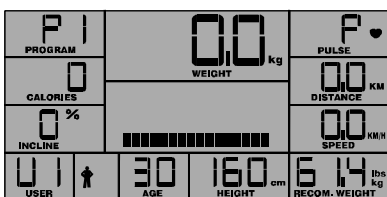
Trykk på «STOP»-knappen for å stanse programmet mens du trener. For å avslutte programmet, trykker du på «STOP»-knappen to ganger. På slutten av programmet når målet er oppnådd, vil datamaskinen pipe.

Program

Slå på computeren, og trykk på STOP/ENTER-knappen og SPEED UP/SPEED DOWN-knappene for å fastsette brukerens vekt. For å velge ett av brukerprogrammene, må du først velge USER CODE (brukerkode), og så trykke på SPEED UP/DOWN-knappen for å velge en brukerkode fra U1 til U7. Koden vises i SPEED-vinduet. Trykk på ENTER-knappen for å bekrefte brukerkoden. Hvis brukerinformatjonen er lagt inn tidligere, trykker du på ENTER-knappen og holder den inne i 5 sekunder. Computeren vil da hoppe over innstillingene for brukerinformatjonen, og går direkte til valgt program. Følg instruksjonen nedenfor for å endre brukerinformatjonen.

SET UP USER CODE (angi brukerkode)

Når du har angitt vekt, blinker teksten «U1» i vinduet. Trykk på knappen «SPEED UP/SPEED DOWN» for å velge en brukerkode fra U1 til U7, og trykk på ENTER for å lagre brukerkoden.



SET USER GENDER (angi brukerens kjønn)

Når du har angitt brukerkode, vises ikonene for mann/kvinne på øvre del av skjermen. Trykk på knappene SPEED UP/SPEED DOWN for å velge det mannlige eller kvinnelige ikonet, og trykk på ENTER-knappen for å bekrefte.

SET USER AGE (angi brukeralder)

Når du har angitt kjønn, vises innstilt alder eller standardinnstillingen for alder (30) på LCD-skjermen. Trykk på knappene UP og DOWN for å angi alder, og trykk på ENTER for å lagre.

SET USER HEIGHT (angi brukerens høyde)

Når du har valgt alder, vises innstilt høyde eller standardinnstillingen for høyde (160 cm/5'3") på LCD-skjermen. Trykk på knappene UP og DOWN for å angi høyde, og trykk på ENTER for å lagre.

SET USER RECOMMENDATION WEIGHT (angi anbefalt vekt)

Når du har valgt høyde, vises gjeldende vekt eller standardinnstillingen for anbefalt vekt (61,4

kg) på LCD-skjermen. Trykk på knappene UP og DOWN for å angi anbefalt vekt, og trykk på ENTER for å lagre. Det anbefales ikke å stille inn anbefalt vekt selv.

PROGRAM MODE (programmodus)

Når du har valgt høyde, begynner en P å blinke på LCD-skjermen. Det betyr at du nå kan velge et program (1 – 8). Trykk på knappene UP og DOWN for å velge program, og trykk på ENTER for å gjøre innstillinger for valgt program. Du finner opplysninger om de ulike programmene nedenfor:

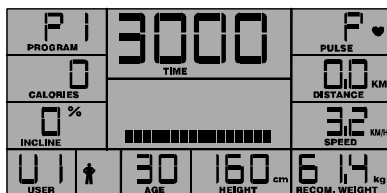
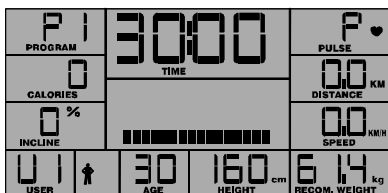
P1 - TARGET TIME PROGRAM (program basert på tid)

Velg P1 og trykk på ENTER-knappen. Tiden 30:00 (min.) begynner da å blinke på LCD-skjermen. Angi ønsket tid i minutter, og på trykk ENTER for å bekrefte. Trykk på «START» for å starte programmet. Den innstilte tiden telles ned, og tredemøllens starthastighet er 3,2 km/t / 2,0 mph.

Trykk på «SPEED UP/SPEED DOWN»-knappen for å øke/senke hastigheten.

Trykk på INCLINE UP/INCLINE DOWN-knappen for å øke/minske hellingen.

Trykk på STOP-knappen for å stanse programmet, og på START-knappen for å fortsette programmet. Trykk på STOP-knappen én gang til for å gå tilbake til POWER ON MODE (PÅ-modus).



P2 - TARGET DISTANCE PROGRAM (program basert på distanse)

Velg P2 og trykk på ENTER-knappen. Distansen 3,2 (km/ml) begynner da å blinke på LCD-skjermen. Trykk på UP/DOWN-knappen for å angi ønsket distanse, og trykk deretter på ENTER for å bekrefte.

Trykk på START for å starte program P2 – TARGET DISTANCE.

Slik det er beskrevet tidligere for program P1, kan du når som helst under treningen endre hastigheten med knappene «SPEED UP/SPEED DOWN», og vinkelen med «INCLINE UP/INCLINE DOWN». Du kan også avbryte (STOP) eller avslutte (2 x STOP) treningen. Etter hvert program kommer du til programmet COOL DOWN som beskrevet ovenfor.

| | | | |
|----------------|--------------|------------------|--------------------------|
| P2 PROGRAM | 0:00 TIME | | P PULSE |
| 0 CALORIES | | | 3.2 DISTANCE KM |
| 0 % INCLINE | █ | | 0.0 SPEED KM/H |
| U1 USER | 30 AGE | 160 cm HEIGHT | 6.14 kg RECOM. WEIGHT |

| | | | |
|----------------|--------------|------------------|--------------------------|
| P2 PROGRAM | 0:00 TIME | | P PULSE |
| 0 CALORIES | | | 3.2 DISTANCE KM |
| 0 % INCLINE | █ | | 3.2 SPEED KM/H |
| U1 USER | 30 AGE | 160 cm HEIGHT | 6.14 kg RECOM. WEIGHT |

P3 - TARGET CALORIES PROGRAM (program basert på kaloriforbrenning)

Velg P3 og trykk på ENTER-knappen. Kaloriantallet 50 begynner da å blinke på LCD-skjermen. Trykk på «SPEED UP/DOWN»-knappen for å stille inn ønsket kaloriforbrenning, og trykk deretter på ENTER for å bekrefte.

Så kan du trykke på START for å starte programmet P3 – TARGET CALORIES. Kaloriantallet telles ned fra den innstilte verdien for kaloriforbrenning, og løpebåndets starthastighet er 3,2 km/t/2,0 mph.

Slik det er beskrevet tidligere for program P1, kan du når som helst under treningen endre hastigheten med knappene «SPEED UP/SPEED DOWN», og vinkelen med «INCLINE UP/INCLINE DOWN». Du kan også avbryte (STOP) eller avslutte (2 x STOP) treningen. Etter hvert program kommer du til programmet COOL DOWN som beskrevet ovenfor.

| | | | |
|----------------|--------------|------------------|--------------------------|
| P3 PROGRAM | 0:00 TIME | | P PULSE |
| 50 CALORIES | | | 0.0 DISTANCE KM |
| 0 % INCLINE | █ | | 0.0 SPEED KM/H |
| U1 USER | 30 AGE | 160 cm HEIGHT | 6.14 kg RECOM. WEIGHT |

| | | | |
|----------------|--------------|------------------|--------------------------|
| P3 PROGRAM | 0:00 TIME | | P PULSE |
| 50 CALORIES | | | 0.0 DISTANCE KM |
| 0 % INCLINE | █ | | 3.2 SPEED KM/H |
| U1 USER | 30 AGE | 160 cm HEIGHT | 6.14 kg RECOM. WEIGHT |

P4 - INCLINE INTERVAL PROGRAM (program med hellingintervall)

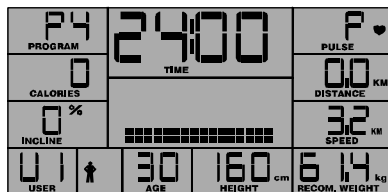
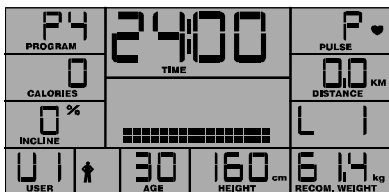
Velg P4 og trykk på ENTER. Du må også angi helling og tid.

Når P4 er valgt, begynner L1 å blinke, og du må bruke UP/DOWN-knappen for å velge et ytelsesnivået fra L1 til L12. Trykk på ENTER for å bekrefte.

Når du har angitt ytelsesnivået, blinker treningstiden 24:00 (min.). Bruk UP/DOWN for å stille inn den totale treningstiden i intervaller på 4:00 (min.). Trykk på ENTER for å bekrefte.

Så kan du trykke på START for å starte programmet P4 – INCLINE INTERVAL.

Slik det er beskrevet tidligere for program P1, kan du når som helst under treningen endre hastigheten med knappene «SPEED UP/SPEED DOWN», og vinkelen med «INCLINE UP/INCLINE DOWN». Du kan også avbryte (STOP) eller avslutte (2 x STOP) treningen. Etter hvert program kommer du til programmet COOL DOWN som beskrevet ovenfor.



| NIVÅ | MIN. HELLINGSNIVÅ | MAKS. HELLINGSNIVÅ |
|------|-------------------|--------------------|
| 1 | 0,0 | 4,0 |
| 2 | 0,0 | 7,0 |
| 3 | 1,0 | 5,0 |
| 4 | 1,0 | 8,0 |
| 5 | 2,0 | 6,0 |
| 6 | 2,0 | 9,0 |
| 7 | 3,0 | 7,0 |
| 8 | 3,0 | 10,0 |
| 9 | 4,0 | 8,0 |
| 10 | 4,0 | 11,0 |
| 11 | 5,0 | 9,0 |
| 12 | 5,0 | 12,0 |

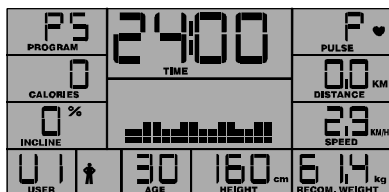
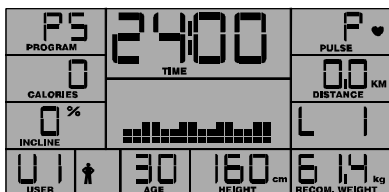
P5 - SPEED INTERVAL PROGRAM (program med hastighetsintervall)

Velg P5 og trykk på ENTER. Performance level (ytelsesnivå) L1 begynner å blinke. Velg et nivå fra L1 til L12, og bruk SPEED UP/DOWN-knappen for å angi lavest (min) og høyest (maks) hastighet.

Trykk på ENTER for å bekrefte ytelsesnivået. Treningstiden 24:00 (minutter) begynner å blinke. Still inn den totale treningstiden i intervaller på 4:00 (min.) med SPEED UP/DOWN-knappen, og trykk deretter på ENTER for å bekrefte.

Så kan du trykke på START for å starte programmet P5 – SPEED INTERVAL.

Slik det er beskrevet tidligere for program P1, kan du når som helst under treningen endre hastigheten med knappene «SPEED UP/SPEED DOWN», og vinkelen med «INCLINE UP/INCLINE DOWN». Du kan også avbryte (STOP) eller avslutte (2 x STOP) treningen. Etter hvert program kommer du til programmet COOL DOWN som beskrevet ovenfor.



| NIVÅ | MIN. HASTIGHET(ML) | MAKS. HASTIGHET(ML) | MAKS. HASTIGHET(KM) | MAKS. HASTIGHET(KM) |
|------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1 | 1,8 | 3,0 | 2,9 | 4,8 |
| 2 | 2,0 | 3,4 | 3,2 | 5,4 |
| 3 | 2,2 | 3,8 | 3,5 | 6,1 |
| 4 | 2,4 | 4,2 | 3,8 | 6,7 |
| 5 | 2,6 | 4,6 | 4,2 | 7,4 |
| 6 | 2,8 | 5,0 | 4,5 | 8,0 |
| 7 | 3,0 | 5,4 | 4,8 | 8,6 |
| 8 | 3,2 | 5,8 | 5,1 | 9,3 |
| 9 | 3,4 | 6,2 | 5,4 | 9,9 |
| 10 | 3,6 | 6,6 | 5,8 | 10,6 |
| 11 | 3,8 | 7,0 | 6,1 | 11,2 |
| 12 | 4,0 | 7,2 | 6,4 | 11,5 |

P6 - WEIGHT LOSS PROGRAM (program for vekttap)

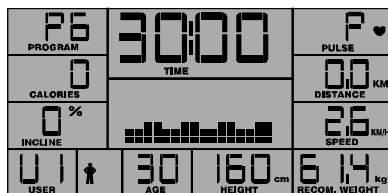
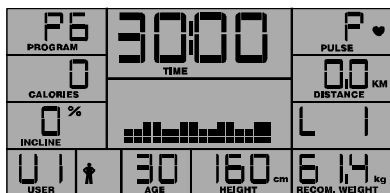
Velg P6 og trykk på ENTER. Performance level (ytelsesnivå) L1 begynner å blinke. Velg et nivå fra L1 til L12, og bruk SPEED UP/DOWN-knappen for å angi laveste (min) og høyeste (maks) hastighet og helling.

Når du har angitt ønsket ytelsesnivå (ENTER), blinker treningstiden 30:00 (minutter). Bruk så SPEED UP/DOWN-knappen til å stille inn den totale treningstiden i intervaller på 5:00 (min.). Trykk på ENTER for å bekrefte.

Trykk på START for å starte programmet P6 – WEIGHT LOSS.

Slik det er beskrevet tidligere for program P1, kan du når som helst under treningen endre hastigheten med knappene «SPEED UP/SPEED DOWN», og vinkelen med «INCLINE UP/INCLINE DOWN». Du kan også avbryte (STOP) eller avslutte (2 x STOP) treningen. Etter hvert program kommer du til programmet COOL DOWN som beskrevet ovenfor.

Merk: Under treningen kan du overstyre innstillingene for hastighet og helling ved å trykke på knappene SPEED UP/SPEED DOWN, og INCLINE UP/INCLINE DOWN.



| NIV Å | MIN. HASTIGHET(M L) | MAKS. HASTIGHET(M L) | MIN. HASTIGHET(K M) | MAKS. HASTIGHET(K M) | MIN. HELLINGSNI VÅ | MAKSIMALT HELLINGSNI VÅ |
|----------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1 | 1,6 | 2,8 | 2,6 | 4,5 | 0 | 1 |
| 2 | 1,8 | 3,0 | 2,9 | 4,8 | 0 | 2 |
| 3 | 2,0 | 3,2 | 3,2 | 5,1 | 1 | 3 |
| 4 | 2,2 | 3,4 | 3,5 | 5,4 | 1 | 4 |
| 5 | 2,4 | 3,6 | 3,8 | 5,8 | 2 | 5 |
| 6 | 2,6 | 3,8 | 4,2 | 6,1 | 2 | 6 |
| 7 | 2,8 | 4,0 | 4,5 | 6,4 | 3 | 7 |
| 8 | 3,0 | 4,2 | 4,8 | 6,7 | 3 | 8 |
| 9 | 3,2 | 4,4 | 5,1 | 7,0 | 3 | 9 |
| 10 | 3,4 | 4,6 | 5,4 | 7,4 | 4 | 10 |
| 11 | 3,6 | 4,8 | 5,8 | 7,7 | 4 | 11 |
| 12 | 3,8 | 5,0 | 6,1 | 8,0 | 4 | 12 |

P7- 5K SELF LEARNING PROGRAM (manuelt program 5 km)

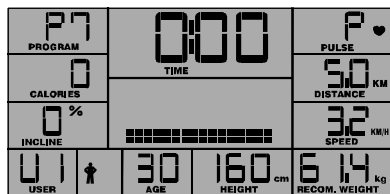
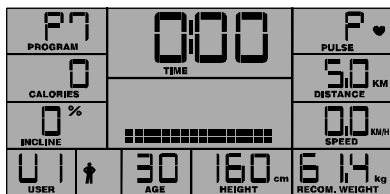
Velg P7 og trykk på ENTER-knappen. Skjermen viser en forhåndsinnstilt distanse på 5 km/3ml. Trykk på START-knappen for å starte programmet P7 – 5K SELF LEARNING. Hastigheten starter på 3,2 km/2,0 mph, og verdiene for tid og kaloriforbrenning telles oppover fra 0. Startdistansen telles ned fra 5 km/3 ml.

På slutten av treningsøkten vises de oppnådde verdiene for tid og kaloriforbrenning på skjermen. Brukeren kan på en enkel måte beregne og sette opp nye prestasjonsmål før neste treningsøkt (for eksempel å løpe raskere eller forbrenne flere kalorier).

Slik det er beskrevet tidligere for program P1, kan du når som helst under treningen endre hastigheten med knappene «SPEED UP/SPEED DOWN», og vinkelen med «INCLINE UP/INCLINE DOWN». Du kan også avbryte (STOP) eller avslutte (2 x STOP) treningen. Etter hvert program kommer du til programmet COOL DOWN som beskrevet ovenfor.

Merk: Brukeren kan når som helst under pågående forhåndsinnstilt program endre

hastigheten eller hellingen ved å trykke på SPEED UP/SPEED DOWN-knappen eller INCLINE UP/INCLINE DOWN-knappen.



P8 - HEART RATE CONTROL PROGRAM (program med pulsmåling)

Velg P8 og trykk på ENTER. Beregnet målpuls (basert på brukerens alder) vises på skjermen. Se pulstdiagrammet i slutten av denne håndboken. Still inn målpulsen med «SPEED UP/SPEED DOWN»-knappen. Målpulsen avhenger av brukerens kondisjon, og råd fra lege eller personlig trener. Trykk på START for å bekrefte innstillingen. Still deretter inn en total treningstid i intervaller på 3:00 (minutter), eller godta standardverdien som er 60:00 (minutter).

Trykk på START for å starte programmet P8 – HEART RATE CONTROL.

Når HEART RATE CONTROL-programmet og treningsøkten har startet, følger 3 etterfølgende 3-minuttersetapper (Phase 1– 3).

Phase 1 – Speed Adjust (justering av hastighet)

I den første etappen kontrolleres brukerens puls kontinuerlig i intervaller på 30 sekunders, med nedtelling fra 3:00 (minutter). Hvis terskelpulsen (ca. 75 % av målpulsen) ikke nås, økes hastigheten på tredemøllen trinnvis med 0,8 km/t / 0,5 mph. Tredemøllen vil fortsette å øke hastigheten i denne etappen fra 3,2 km/h / 2 mph opp til det maksimale nivået på 7,2 km/t / 4,5 mph. Hvis terskelpulsen nås i denne etappen, hopper programmet over fase 3 nedenfor, og går direkte til HEART RATE CONTROL MODE.

Merk: Hastigheten endres ikke hvis programmet ikke kan avlese pulsen.

Phase 2 – Incline Adjust (justering av helling)

I den andre etappen kontrolleres brukerens puls kontinuerlig i intervaller på 30 sekunders, med nedtelling fra 3:00 (minutter). Hvis terskelpulsen (ca. 75 % av målpulsen) fortsatt ikke nås, økes hellingen på tredemøllen med ett nivå om gangen. Hellingen på tredemøllen vil fortsette å øke i denne etappen opp til maksnivået (5). Hvis terskelpulsen nås i denne fasen, hopper programmet over fase 2 og 3 nedenfor, og går direkte til HEART RATE CONTROL MODE.

Merk: Hellingen endres ikke hvis programmet ikke kan avlese pulsen.

Phase 3 – Extended Monitoring (forlenget kontrolløppe)

Hastigheten og hellingen endres ikke under den tredje etappen. Brukerens puls kontrolleres kontinuerlig med nedtelling fra 03:00 (minutter), uten at hastigheten eller hellingen øker/redueres. Hvis terskelpulsen (ca. 75 % av målpulsen) ikke nås i denne perioden, blinker teksten «FAIL» på skjermen, som betyr at HEART RATE CONTROL-modus deaktiveres i løpet av 10 sekunder. Tredemøllenen går så tilbake til POWER ON MODE (PÅ-modus). Hvis terskelpulsen nås i løpet av de 3 minuttene med forlenget kontroll, går programmet over til HEART RATE CONTROL MODE, som beskrevet i neste avsnitt.

HEART RATE CONTROL MODE (puls kontroll-modus)

Når programmet går inn i HEART RATE CONTROL-modus, fortsetter den totale treningstiden å telles ned, kaloriforburningen og distansen telles oppover, og tredemøllens hastighet og helling blir den samme som under de første tre etappene (helling, hastighet og forlenget kontroll). Under hele programmet vil hellingen bli justert for å opprettholde målpulsen. Hastigheten endres først når hellingen når høyeste eller laveste nivå. Brukerens puls måles med intervaller på 30 sekunder, og hellingen og hastigheten tilpasses automatisk for å opprettholde målpulsen. Hvis brukeren ligger over målpulsen i litt mer enn 3:00 (min), så vil den avleste pulsen blinke i 10 sekunder før enheten går over til COOL DOWN-modus (nedtrapping). Hvis pulssensorene ikke klarer å lese av pulsen, vises en 'P' i vinduet for pulsverdi helt til sensorene igjen klarer å lese av pulsen. Hvis det går 30 sekunder uten at pulssensorene kan lese av pulsen, reduseres helling og hastighet til minste nivå (henholdsvis L0 (nivå) og 3,2 km/h/5 mph).

Som beskrevet tidligere i Program 1, kan du når som helst under treningen endre hastigheten med knappene «SPEED UP/SPEED DOWN», og vinkelen med «INCLINE UP/INCLINE DOWN». Du kan også avbryte (STOP) eller avslutte (2 x STOP) treningen. Etter hvert program kommer du til programmet COOL DOWN som beskrevet ovenfor.

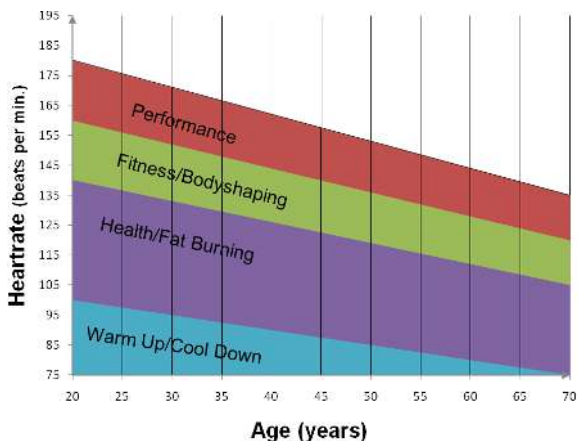
| | | | |
|----------|-------|---------------|----------|
| PROGRAM | 60:00 | PULSE | 161 |
| CALORIES | | DISTANCE | 0.0 KM |
| INCLINE | | SPEED | 0.0 KM/H |
| USER | 30 | HEIGHT | 160 cm |
| | | RECOM. WEIGHT | 61.4 kg |

| | | | |
|----------|------|---------------|----------|
| PROGRAM | 3:00 | PULSE | P |
| CALORIES | | DISTANCE | 0.0 KM |
| INCLINE | | SPEED | 3.2 KM/H |
| USER | 30 | HEIGHT | 160 cm |
| | | RECOM. WEIGHT | 61.4 kg |

P9 – 11: CUSTOM COURSE 1 – 3 (C1-C3) PROGRAM (tilpasset program)

Velg program P9 og trykk på ENTER-knappen. Teksten «C1» begynner å blinke. Bruk «SPEED UP/SPEED DOWN»-knappen for å velge tilpasset program («C1» – «C3»). Hvis du ikke gjør noe valg, vises den sist lagrede hastighetsprofilen og forhåndsinnstilte programprofilen.

Pulsdiagram



Du kan beregne målpulsen for treningen din slik:

Makspuls = 220 minus alder

For de forskjellige treningsmålene bør du trene med følgende prosent av makspuls:

Helse/fettforbrenning: 50-70 % av makspuls

Fitness/kroppssforming: 70-80 % av makspuls

Prestasjon: 70-80 % av makspuls

Eksempel:

Du er 25 år og ønsker å trene kondisjon:

$$220 - 25 = 195$$

$$70 \% \text{ av } 195 = 136,5$$

$$80 \% \text{ av } 195 = 156$$

Målpulsen bør være mellom 136,5 og 156 slag per minutt.



Denne informasjonen er bare ment som en referanse. For å finne din personlige treningsintensitet, eller i tilfelle du har helsemessige begrensninger, bør du kontakte lege før du starter treningen.